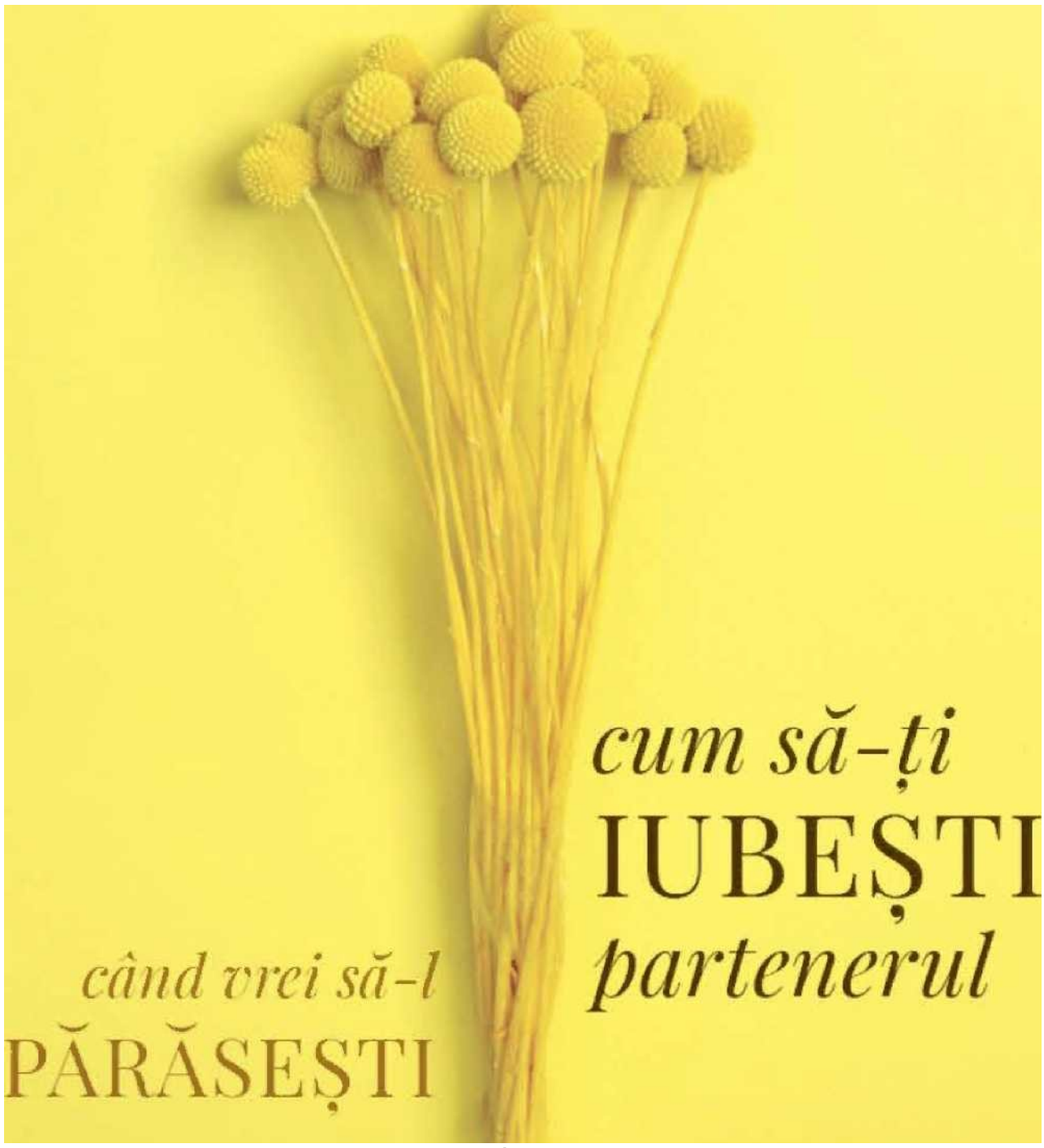
DE LA AUTORUL BESTSELLERULUI
Cele cinci limbaje ale iubirii

GARY CHAPMAN



un ajutor pentru inimile rănite în căsnicii dificile

Dr. GARY CHAPMAN (n. 1938) este unul dintre cei mai renumiţi consilieri din lume pe probleme de familie. De peste 35 de ani susţine conferinţe pe teme de mariaj şi educaţie a copiilor în faţa unui public numeros. El însuşi căsătorit de peste 45 de ani cu Karolyn şi tată a doi copii, oferă şi şedinţe private de consiliere pentru cupluri. Este realizatorul emisiunii radiofonice „A Love Language Minute” şi gazda unui program de sâmbăta dimineaţa intitulat „Building Relationships with Dr. Gary Chapman”, ambele difuzate de peste 400 de posturi de radio din SUA.

A publicat zeci de cărţi, dintre care cele mai cunoscute sunt reunite în seria „5 Love Languages”, devenite bestselleruri şi extinse ca tematică, astfel încât să întâmpine dificultăţile a milioane de cititori, propunând soluţii nu doar pentru cuplurile aflate în impas, ci şi pentru persoanele singure, pentru adolescenţi, copii şi părinţi.

Deţine o diplomă de licenţă şi una de maşter în antropologie de la Wheaton College şi Wake Forest University. A susţinut un doctorat la Southwestern Baptist Tbeological Seminary şi a absolvit o serie de cursuri postuniversitare la University of North Carolina şi la Duke University. Este pastor asociat în cadrul Calvary Baptist Church Winston-Salem, Carolina de Nord.

GARY CHAPMAN

Cum să-ţi iubeşti *partenerul când vrei să-l* părăseşti

un ajutor pentru
inimile rănite în
căsnicii dificile

EDITURA CURTEA VECHE

Tuturor cuplurilor care au avut încredere să

împărtăşească cu mine dificultăţile căsniciei şi care
mi-au oferit imensa bucurie de-a le vedea urmând
calea Trăirii Adevărate

Introducere

Era o dimineaţă rece de sâmbătă. Mă aflam într-o suburbie a oraşului Chicago, unde ţineam unul dintre seminarele mele, „Căsnicia pe care ţi-ai dorit-o întotdeauna”, când am cunoscut-o pe Maria. Tocmai ce făcusem pentru participant! un rezumat al cărţii mele, *încă o şansă. Ce poţi face când mariajul tău se destramă-.* îi încurajasem pe cei din public să cumpere câte un exemplar şi pentru alţi prieteni şi cunoştinţe divorţate sau despărţite de partenerii lor. Printre ei se afla şi Maria, care-şi cumpărase cartea şi o ţinea strâns la piept.

„Dr. Chapman, când scrie o carte veţi pentru mine?” mă întrebă. „La ce te referi?” „Adică sunt convinsă că această carte este minunată pentru cei care se gândesc serios să divorţeze, dar persoanele ca mine ce-ar trebui să facă? Nu sunt despărţită de soţul meu. Suntem căsătoriţi de şaptesprezece

ani. Din motive religioase, niciunul dintre noi nu este de acord cu divorţul. Cu toate astea, avem o căsnicie nefericită. Ne confruntăm cu nişte probleme destul de serioase, pe care până acum nu le-am putut rezolva. Ne certăm din cauza lor, apoi ne împăcăm şi lucrurile par să meargă mai bine câteva săptămâni. Dar apoi, certurile izbucnesc din nou. Şi noi avem nevoie de

)

ajutor. La un moment dat, am încercat să mergem la câteva şedinţe de terapie de cuplu, dar nu ne-au fost de prea mare ajutor. Am încercat să citim câteva cărţi despre cuplurile căsătorite, dar nu ne-am regăsit nici în ele. Sunt sigură că mai există şi alte cupluri care, la fel ca noi, îsi doresc foarte mult să-şi salveze căsnicia, dar care nu au găsit nicăieri soluţii pentru problemele lor.”

Mai târziu, am aflat că Maria trăia cu un soţ alcoolic, care din cauza asta, şi probabil nu numai, era iresponsabil şi la locul de muncă. Prin urmare, banii fuseseră tot timpul un prilej de ceartă

între ei.

Am scris multe alte cărţi de la discuţia mea cu J) Maria, dar nu am uitat niciodată întrebarea ei: „Când veţi scrie o carte şi pentru mine?” Nu am mai întâlnit-o de atunci şi nu ştiu ce s-a mai întâmplat cu mariajul ei, dar dacă aş avea prilejul s-o revăd, i-aş spune: „Maria, dragă, această carte îţi este dedicată.” Da, este o carte pentru Maria şi pentru mii de alte persoane ca ea, care-şi doresc din tot sufletul să-şi salveze

> > căsniciile nefericite.

Am ales să scriu această carte din trei motive. Primul este că, de-a lungul timpului, mai multe persoane precum Maria m-au abordat în timpul seminarelor pe care le ţin şi mi-au cerut sfaturi concrete pentru a depăşi o serie de obstacole serioase cu care se confruntă în căsniciile lor, genul de probleme care nu pot fi rezolvate în cadrul unor ateliere de weekend – probleme care trenează de ani întregi,

care au rădăcini adânci în relaţie şi care, dacă nu se rezolvă, pot duce la destrămarea multor căsnicii.

Al doilea motiv pentru care m-am hotărât să scriu această carte este faptul că mi-am amintit de dificultăţile cu care m-am confruntat eu însumi în primii ani de căsnicie. îmi amintesc şi acum cât de tare mă durea la început, când, după luni întregi de încercări şi eforturi pe care eu le consideram potrivite, nu reuşeam să ajung la niciun rezultat. îmi amintesc sentimentul copleşitor de zădărnicie şi gândul limpede că alesesem să-mi împart viaţa cu o persoană lângă care nu aveam niciodată să cunosc cu adevărat intimitatea. Problemele dintre noi păreau atât de grave, iar metodele mele atât de precare, încât îmi venea extrem de greu, dacă nu chiar imposibil, să cred că ar exista „o altă abordare” pentru impasul nostru. Sigur că existau soluţii şi, în cele din urmă, le- am găsit. Eu şi Karolyn suntem căsătoriţi de mai bine de cincizeci de ani, iar intimitatea care s-a creat între noi este mai profundă decât mi-aş fi

putut închipui vreodată. Suferinţa de la început a rămas doar o amintire îndepărtată, dar constituie unul dintre motivele care m-au îndemnat să le vin în ajutor celor care trec acum prin încercările pe care şi noi le-am întâmpinat.

Al treilea lucru care m-a motivat să scriu această carte sunt oamenii cu care am lucrat de-a lungul timpului în cadrul şedinţelor de terapie de cuplu şi care rămâneau în căsnicii cu persoane alcoolice, care au trecut prin abuzuri fizice şi verbale, care fuseseră înşelaţi de partener, care trăiau lângă soţi/soţii ce voiau să-i controleze cu orice preţ, care au avut parte de abuzuri în copilărie sau care sufereau de lipsa stimei de sine; unii erau căsătoriţi cu persoane obsedate de muncă, iar alţii aveau parteneri de-a dreptul iresponsabili. Una dintre satisfacţiile de care ai parte atunci când oferi terapie de cuplu este să vezi cum aceşti oameni încep să facă paşii necesari pentru a-şi rezolva problemele. Trebuie să le încurajezi eforturile şi să vezi la final roadele relaţiilor lor

> > îmbunătăţite. Sunt convins că succesul lor merită admiraţia cât mai multor oameni şi că paşii lor îi pot îndruma şi pe alţii pe aceeaşi cale.

Numele lor, împreună cu alte câteva detalii personale, au fost schimbate, astfel încât identităţile să le fie protejate, însă cazurile despre care veţi citi în paginile următoare sunt adevărate şi înfăţişează probleme reale cu care s-au confruntat mai multe cupluri aflate în căsnicii nefericite.

în fiecare capitol, voi aborda o problemă de cuplu diferită şi voi încerca să ajung la cauza ei, incluzând şi rezultatele unor cercetări sociologice şi psihologice, acolo unde este cazul. în ceea ce priveşte moralitatea unor situaţii, voi face apel la propria moştenire iudeo-creştină. în plus, în cadrul fiecărui capitol voi indica şi alte resurse şi lecturi pe care le consider utile. Intenţia mea este să ofer sfaturi practice pentru cum să-ţi aduci căsnicia din punctul în care se află în punctul pe care ţi-l doreşti. Este de la sine înţeles faptul că nu pot garanta că

îţi vei salva căsnicia doar citind această carte, dar dacă eşti dispus să încerci, te asigur că vei fi mulţumit de propriul efort.

Da, dragă Maria, această carte îţi este dedicată.

Note:

¿Traducere de Ruxandra Comşa, Curtea Publishing, Bucureşti, 2019. (AC *red.)*

PARTEA INTAI
Disperarea

CAPITOLUL 1
Pe drumul suferinţei

Mii de cupluri au probleme în căsnicie. Poate că raci parte dintr-un asemenea cuplu, iar autobiografia ta s-ar putea intitula *Cum să te afunzi într-o căsnicie nefericită.* Poate eşti căsătorit de cinci ani, poate de douăzeci şi cinci. Te-ai căsătorit având aceleaşi visuri şi) > speranţe ca noi toţi. Nu ţi-ai dorit nicio secundă să fii nefericit; ba chiar erai convins că mariajul tău va fi extraordinar. Poate erai fericit înainte de-a face pasul cel mare şi te aşteptai ca viaţa după căsătorie să devină şi mai frumoasă. Poate ai ajuns la altar având în spate o istorie personală tumultoasă, dar cu speranţa că vei descoperi un nou sens al vieţii în căsnicie şi că te vei simţi împlinit în sfârşit.

în toate situaţiile de mai sus, ambii soţi s-au) J
aşteptat ca drumul lor împreună după căsătorie să fie unul ascendent, iar viata să le fie mai dulce de atunci

încolo.

Tu ai trecut totuşi de la suişurile iniţiale ale nunţii la coborâşurile traiului împreună. Poate că, pe parcurs, ai mai avut parte de câteva clipe înălţătoare şi două-trei popasuri în care ţi-ai contemplat optimist viitorul, dar de la un punct încolo priveliştea aceea frumoasă parcă s-a transformat într-un miraj, iar urcuşul vostru a devenit o cădere în gol. Şi aşa ai ajuns să orbecăi singur pe drumul suferinţei, al deznădejdii şi-al frustrării. Eşti prins într-o căsnicie ratată.

Probabil că nu-ti doreşti câtuşi de puţin să divorţezi. Pe multi dintre cei ca tine, convingerile religioase îi împiedică să ia în considerare această variantă. Pe unii, copiii sunt cei care îi reţin în căsnicie, iar alţii reusesc J) să se bucure de suficiente momente de fericire şi sprijin alături de partener pentru a-şi păstra vie speranţa într-o căsnicie mai reuşită. Speri cu adevărat că situaţia voastră se va J îmbunătăţi. Mulţi ştiu deja că au încercat să rezolve problemele care păreau să le macine căsnicia şi, prin urmare, au început să fie descurajaţi când nu vedeau îmbunătăţiri. Dacă ai

mers la terapie de cuplu, probabil că rezultatele se lasă aşteptate. Dacă ai citit cărţi, ai senzaţia că doar tu le-ai citit şi ti-ai dori ca

> > >

soţul sau soţia să afle şi el/ea ce spune autorul şi să-şi dorească să se schimbe. Unii deja au purtat cel puţin o discuţie serioasă cu

partenerii pe un ton calm, dar direct. Aceştia, în schimb, au preferat să tacă. Alţii, în momente de disperare, au ajuns să ţipe unii la ceilalţi. Suferinţa trebuie să fi fost atât de puternică, încât n-ai putut s-o exprimi decât în acel mod. Uneori, strigătele tale disperate după ajutor au dat naştere unui contraatac din partea partenerului, alteori, el a bătut în retragere şi s-a izolat.

Deja problemele cu care voi şi alte cupluri aţi ajuns să vă confruntaţi nu mai pot fi rezolvate cu simple discuţii amiabile şi nici să vă mai faceţi promisiuni deşarte nu are rost. Sunt probleme care s-au adunat şi care, la fel ca un cancer, vă macină căsnicia. Ele diferă de la cuplu la cuplu, dar

toate au rădăcini adânci şi la fel de dureroase.

În următoarele pagini, vei intra în culisele cabinetului meu de terapie şi vei afla confesiunile soţilor şi soţiilor care mi-au trecut

pragul şi care mi-au descris situaţiile dureroase în care se aflau. De asemenea, îţi voi împărtăşi câteva dintre mărturiile persoanelor care participă la seminarele pe care le ţin prin ţară. Pentru a le proteja identitatea, numele lor şi

anumite detalii de natură personală au fost schimbate. Te rog să mă crezi că încă există speranţă şi pentru căsnicia ta.

Speranţă chiar şi pentru cei disperaţi

în această carte, voi vorbi despre cum să gestionezi situaţia dacă ai o soţie sau un sot iresponsabil sau care, dimpotrivă, este dependent de muncă, dacă ai un partener care încearcă să te controleze, cu care nu poţi comunica eficient, care te abuzează verbal, fizic

sau chiar sexual, care te-a înşelat sau care trece printr-o depresie, un soţ alcoolic sau dependent de droguri. Pentru toate aceste cazuri – şi nu numai – există soluţii prin care să-ti salvezi căsnicia.

Nu-mi fac iluzii că pot oferi o formulă magică prin care toate căsniciile se pot vindeca, însă cred cu tărie, pornind de la experienţa mea de terapeut, de la cercetări şi de la nişte principii sănătoase de viată, că şi cele mai urâte şi

) > > conflictuale căsnicii pot fi salvate.

Cred că în toate căsniciile cu probleme, unul dintre parteneri, poate chiar ambii, pot urma nişte paşi care au potenţialul de-a schimba climatul relaţiei lor. La momentul potrivit, soţii pot găsi răspunsuri pentru problemele lor. Pentru cele mai multe dintre cupluri, salvarea vine nu doar în urma propriilor eforturi, ci şi cu ajutorul comunităţii religioase sau terapeutice din oraşul lor. Repet: chiar şi pentru cele mai şubrede căsnicii există soluţii de durată.

Eşti cumva prizonierul miturilor?

în primul şi-n primul rând, trebuie să-ţi analizezi cu atenţie credinţele generale de viaţă, iar asta face parte din ceea ce eu numesc *trăirea adevărată.* Trăirea adevărată începe prin a identifica miturile care te-au ţinut prizonier până acum, apoi prin a le accepta pentru ceea ce sunt ele în realitate, adică mituri, şi nu adevăruri. Te poţi elibera de ele pe măsură ce începi să-ţi bazezi acţiunile pe adevăruri, şi nu pe mituri.

Trăirea adevărată înseamnă să-ti asumi răspunderea pentru propriile gânduri, sentimente şi acţiuni. Când trăieşti cu)
>
J
adevărat, trebuie să-ti cântăreşti sincer viata şi să încetezi să mai arunci vina pe alţii pentru propria nefericire. Citeşte afirmaţiile de mai jos şi răspunde la fiecare, cât mai sincer cu putinţă, cu *adevărat* sau *fals.*

1. Mediul îmi influenţează felul în care gândesc.
2. Oamenii nu se pot schimba niciodată.
3. Dacă mă aflu într-o căsnicie

nereuşită, am doar două variante: fie mă împac cu ideea că voi fi nefericit toată viaţa, fie închei acea căsnicie.

4. Există situaţii fără ieşire, iar a mea este una dintre ele.

Dacă ai răspuns cu „adevărat” la oricare dintre cele de mai sus, citeşte în continuare. Toate cele patru afirmaţii sunt false şi, din nefericire, multi oameni care se află în căsnicii dificile îsi bazează întreaga viaţă pe aceste mituri destul de răspândite.

Cei care s-au regăsit în oricare dintre cele patru mituri de mai sus îsi vor baza deciziile de viată
pe ele, astfel încât acţiunile lor vor contribui la problemele din căsnicie în loc să le rezolve. Să analizăm pe rând ce se întâmplă dacă urmăm vreunul dintre ele.

Mitul numărul unu. Mediul îmi influenţează felul în care gândesc. în zilele noastre, este foarte vehiculată teoria conform căreia toti suntem victimele mediului în care trăim. Acest

mit e cel mai des exprimat prin următoarele afirmaţii:

„Dacă am crescut într-o familie iubitoare şi care mă susţine, voi fi la rândul meu o persoană iubitoare, care îi susţine pe cei din

- a jur.

„Dacă am crescut într-o familie disfunctională, atunci la rândul meu voi avea relaţii disfuncţionale.”

„Dacă sunt căsătorită cu un soţ alcoolic, voi duce o viată nefericită.”

„Starea mea emoţională depinde de acţiunile soţului meu.”

Perspectiva aceasta ne face să ne simţim complet neajutoraţi atunci când ne aflăm într- un mediu ostil. Alimentează sentimente de zădărnicie şi neputinţă şi, de multe ori, duce la depresie. Duce la formarea unei mentalităţi de victimă, care pe unii îi face să îmbrăţişeze concluzia: „Viaţa mea este un chin şi singura speranţă rămâne divorţul sau moartea soţului/soţiei mele.” Mulţi ajung să viseze cu ochii deschişi la oricare dintre aceste scenarii.

Cu siguranţă că mediul în care trăieşti te influenţează, dar nu te condiţionează în

> ' J

întregime. în loc să te complaci în postura de victimă, poţi alege să depăşeşti obstacolele mediului din care provii, fie că acele obstacole înseamnă lipsa vederii (Helen Keller[2]), poliomielită (Franklin Roosevelt[2]), rasism (şi aici aş putea oferi mult prea multe exemple grăitoare), un părinte alcoolic ale cărui abuzuri te-au afectat pe termen lung, până în punctul în care căsnicia ta are de suferit din cauza asta. Poate că mediul din care provii te influenţează, dar asta nu înseamnă că toată viaţa şi mariajul îţi sunt pecetluite de mediu.

Mitul numărul doi. Oamenii nu se schimbă niciodată. Conform acestui mit, odată ajunşi la maturitate, oamenii nu-şi mai schimbă trăsăturile de caracter, iar tiparele comportamentale rămân bătute în cuie. Cei ce cred în acest mit susţin că, în cazul în care partenerul s-a comportat într-un anumit fel un timp îndelungat, va continua să facă la fel şi- n viitor.

Astfel, o soţie presupune că soţul ei, care a făcut sex cu mai multe femei

înainte să o cunoască şi a înşelat-o după ce s-au căsătorit, e dependent de acest tip de comportament şi nu se va putea schimba. Un soţ crede, la rândul lui, că dacă soţia a cheltuit bani în mod iresponsabil în ultimii cincisprezece ani de căsnicie, va rămâne la fel de iresponsabilă financiar până la sfârşitul vieţii.

Dacă eşti de acord cu acest mit, vei ajunge să-ţi pierzi orice speranţă în redresarea căsniciei şi-ţi vei întări impresia că, orice-ai face pentru relaţia ta, e inutil. Eu te invit să intri în orice J

bibliotecă şi să răsfoieşti biografiile unor oameni care şi-au schimbat viata şi comportamentul la 180 de grade. În prima parte a vieţii sale, Sfântul Augustin preţuia plăcerile şi credea că nu se va putea elibera niciodată de dorinţe. La rândul lui, Charles Colson a avut o revelaţie în închisoare, în timp ce-şi ispăşea pedeapsa pentru Afacerea Watergate, şi a ajuns să fondeze o agenţie internaţională care oferă îndrumare spirituală celor încarceraţi.

>

Oamenii se pot schimba şi, de multe

ori, aceste schimbări sunt uluitoare.

Mitul numărul trei. Dacă mă aflu într-o căsnicie nereuşită, am doar două variante: fie mă împac cu ideea că voi fi nefericit toată viata, fie închei acea căsnicie.

Cei care cred în acest mit îsi limitează >
orizontul la două opţiuni la fel de nefericite şi devin prizonierii propriei alegeri. Mii de oameni se leagă singuri de mâini şi de picioare alegând să creadă în mitul opţiunilor limitate.

Shannon şi David credeau amândoi în acest mit. De cincisprezece ani, se chinuiau într-o căsnicie nefericită şi se gândeau cu jind la divorţ, dar după şase luni de terapie de cuplu cu mine, David mi-a spus: „La început, plecam de la şedinţele dumneavoastră furios şi clocotind de ură pentru Shannon, dar azi mi- am dat seama ce soţie minunată am.” La
>
rândul ei, Shannon m-a privit zâmbind şi mi-a spus: „Dr. Chapman, nu-mi închipuiam că pot ajunge să-l iubesc din nou şi că am putea avea parte de căsnicia pe care o avem astăzi.” Este

evident că Shannon şi David au reuşit să
spargă barierele mitului. Asta înseamnă că şi tu poţi. Nu te lăsa orbit de gândul că, având o căsnicie nefericită, îţi rămân doar două soluţii. Nu te împăca nici cu nefericirea, nici cu divorţul.

Nu te împăca nici cu nefericirea, nici cu divorţul.

Mitul numărul patru. Există situaţii fără ieşire, iar a mea este una dintre ele. Cei care acceptă acest mit îşi spun că e posibil ca alţii să fi găsit soluţii la problemele lor, dar în cazul lor nu se mai poate face nimic. Suferinţa este prea profundă, iar răul făcut nu mai poate fi reparat. Nu mai există nicio speranţă. Acest mod de-a gândi îi duce pe unii la depresie şi, uneori, chiar la sinucidere.

O ascultam cu lacrimi în ochi pe Lisa, o mamă de treizeci şi cinci de ani, povestind cum în copilărie fusese martoră la uciderea mamei de către

tatăl ei, după care acesta se împuşcase. Lisa avea doar zece ani când a asistat la această tragedie. Cu siguranţă că tatăl ei crezuse că se află într-o situaţie fără ieşire.

Poate că ani întregi cauţi soluţii pentru problemele din căsnicia ta. Probabil simţi că nimic din ceea ce-ai încercat n-a dat rezultate. E posibil să-ţi fi spus şi cei din jur că nu mai există speranţe pentru voi. Tu să nu crezi asta, întotdeauna există speranţă.

în această carte, voi analiza natura problemelor cu care se confruntă acele cupluri căsătorite şi profund nefericite şi te încurajez să depăşeşti aceste mituri pentru a te concentra pe vindecarea relaţiei voastre, în loc să te afunzi

perpetuu în amărăciune. Mai întâi, îţi propun să ne oprim puţin asupra unei abordări destul de populare în ultima vreme printre cuplurile căsătorite, anume încheierea căsniciei prin divorţ.

De ce să nu renunţi?

>

Sunt sigur că ai auzit şi tu de

„societatea de consum”. Cumpărăm mâncare ambalată în cutii cochete, pe care apoi le aruncăm. Maşinile şi aparatura pe care le folosim se învechesc şi în doar câţiva ani sunt considerate

> >

depăşite. Vindem piese de mobilier la mâna a doua nu pentru că nu-şi mai îndeplinesc rolul, ci pentru că nu mai sunt la modă. Ba chiar şi la o sarcină ajungem să renunţăm. Rămânem în relaţii de afaceri atât timp cât sunt profitabile. Nu e de mirare, deci, că societatea a devenit foarte deschisă la încheierea căsniciilor aflate „pe butuci”. Dacă nu mai eşti fericit lângă partener, iar relaţia voastră a ajuns într-un punct de cumpănă, e mult mai uşor să ieşi din acea relaţie şi s-o iei de la capăt.

Sincer, mi-aş dori să pot recomanda şi eu divorţul cuplurilor care iau legătura cu mine. Când aud şi la cabinet, şi la seminarele pe care le tin mărturiile dureroase ale unor oameni care chiar suferă din cauza căsniciilor, şi eu am tendinţa să le spun: „Fugi, fugi cât vezi

cu ochii. Scapă de ratatul sau ratata alături de care ai nimerit şi vezi-ti de viată!” Eu, unul, asa as proceda dacă aş cumpăra un pachet prost de acţiuni. Aş scăpa de el înainte să-i scadă preţul şi mai mult. Numai că un soţ nu e un pachet de acţiuni. Soţul tău este un om – o persoană cu emoţii, personalitate, dorinţe şi frustrări proprii; este o persoană de care la un moment dat te-ai simţit extrem de atrasă, pentru care ai avut sentimente frumoase şi căreia ai vrut să-i dăruieşti toată grija ta. Amândoi aţi fost atât de absorbiţi unul de celălalt, încât aţi depus un jurământ să vă petreceţi viaţa împreună „până când moartea vă va despărţi”, iar acum deja aveţi o istorie împreună, poate chiar un copil.

Nimeni nu-şi părăseşte soţul sau soţia cu Î I > y y aceeaşi uşurinţă cu care vinde un pachet prost de acţiuni, într-adevăr. Dacă vorbeşti cu cei care au ales să divorţeze, vei ana că înainte de asta au existat lupte interioare luni întregi şi întreaga experienţă le-a lăsat un gust extrem de amar şi-o amintire

dureroasă.

Kristin a ajuns la mine la cabinet la doi ani după ce-a divorţat de Dave. „Am avut o căsnicie urâtă”, mi-a spus, „dar divorţul a fost şi mai urât. Practic, acum am aceleaşi responsabilităţi pe care le aveam şi când eram căsătoriţi, doar că am şi mai puţin timp liber, şi mai puţini bani. Când eram împreună, lucram cu jumătate de normă să ajut şi eu cu cheltuielile. Acum lucrez cu normă întreagă, ceea ce înseamnă că îmi rămâne mai puţin timp pentru fete. Când ajung acasă, sunt mai tot timpul nervoasă şi mă trezesc că mă răţoiesc la ele când nu înţeleg din prima ce le spun.” Mii de alte mame divorţate se află în situaţia lui Kristin. Pentru ele, divorţul nu s-a dovedit a fi varianta cea mai uşoară. Uneori, stresul de-a răspunde singure nevoilor fizice şi emoţionale ale copiilor devine copleşitor. Nu toti cei care divorţează se lovesc de aceleaşi greutăţi. Cu toate acestea, cu toţii recunosc faptul că adaptarea la o viaţă nouă este extrem de dureroasă, chiar şi atunci când se recăsătoresc.

Michael era tot numai un zâmbet când

mi-a spus: „în sfârşit am cunoscut iubirea vieţii mele. în iunie ne vom căsători şi sunt extrem de fericit. Are doi copii minunaţi, pe care îi ador. în timpul divorţului nu mi-aş fi putut închipui că voi mai putea fi vreodată fericit lângă o altă persoană. în sfârşit am senzaţia că viaţa mea reintră pe un fagaş normal.” Michael era divorţat de trei ani când purtam această discuţie cu el. Cu toate astea, cam la sase luni de la noua căsătorie, a revenit la mine la cabinet plângându-se de faptul că nu reuşea să se înţeleagă cu Kelly şi cu cei doi copii ai ei. „Mă simt ca un intrus în familia lor”, mi-a spus. „îi pune mereu pe copii pe primul loc. Dacă încerc să mă impun în faţa lor, le ia apărarea în defavoarea mea. Nu mă lasă să cheltuiesc niciun ban fără acordul ei. Nu cred că am fost în viata mea mai nefericit. Nu-mi dau seama cum am ajuns în punctul ăsta.” Michael se confruntă cu integrarea într-o familie nouă.

Ce putem spune despre copiii ai căror părinţi divorţează? Jen Abbas, autoarea cărţii *Generation Ex,* care provine la rândul său dintr-o familie destrămată, din părinţi cu mai multe divorţuri la activ, mărturiseşte:

„Când am ajuns la maturitate şi-am reuşit să-mi câştig mult râvnita independenţă, am fost uimită să descopăr faptul că divorţurile părinţilor mei mă afectau din ce în ce *mai mult* pe măsură ce trecea timpul, în loc să fie invers. Chiar dacă, din punct de vedere profesional şi academic totul evolua bine, în viaţa personală deveneam tot mai nesigură pe abilităţile mele emoţionale. în timp ce majoritatea prietenilor mei începuseră să se căsătorească, eu mă îndoiam din ce în ce mai tare de capacitatea mea de a putea crea şi de a putea rămâne în relaţii intime, în special într-o căsnicie. Mi-am dat seama de faptul că fostele mariaje şi divorţuri prin care trecuseră părinţii mei îmi influenţaseră relaţiile şi îmi zdruncinaseră încrederea în oameni. Ideea de iubire aproape că mă paraliza, fiindcă, deşi mi-o doream foarte mult, mă înspăimânta.

De-a lungul anilor, am interacţionat cu suficient de multe persoane divorţate să-mi dau seama că, deşi divorţul elimină, într- adevăr, anumite presiuni, creează, la rândul lui, altele. Nu sunt într-atât de naiv, încât să susţin că

divorţul poate fi eradicat de pe suprafaţa pământului, dar cred că ar trebui să fie ultima soluţie la care să apelezi. Divorţul, dacă se ajunge acolo, ar trebui să fie luat în considerare doar după ce eşti absolut sigur că ai depus toate eforturile necesare pentru a ajunge la un numitor comun cu partenerul, că ai identificat problemele dintre voi şi ai încercat cu adevărat să le rezolvi. Mult prea multe cupluri din societatea în care trăim au ales să divorţeze prea devreme şi au plătit un preţ mult prea mare pentru alegerea lor. Eu, unul, cred că multe dintre aceste cupluri ar fi putut rămâne împreună dacă ar fi cerut şi ar fi primit ajutorul potrivit. Prin urmare, în această carte despre căsniciile dificile nu am să mă concentrez asupra divorţului, ci asupra a ceva ce cred că oferă tuturor mai multă speranţă – *trăirea adevărată.*

Trăirea adevărată, care începe prin recunoaşterea miturilor şi continuă prin respingerea lor, presupune îmbrăţişarea unor acţiuni pozitive pe care le poţi face pentru a stimula

anumite schimbări constructive în cadrul relaţiei tale. În capitolul următor, voi expune principiile de bază ale acestei abordări, iar în cele care urmează îţi voi arăta cum se aplică aceste principii în căsniciile cu adevărat dificile, care, după cum vei vedea mai departe, pot lua multe forme.

Note:

2 Helen Adams Keller (1880—1968) a fost o scriitoare fără auz şi nevăzătoare nord-americană. (TV. *red.)*

3 Franklin Delano Roosevelt (1882—1945) a fost cel de-al treizeci şi doilea preşedinte al Statelor Unite ale Americii. *(N. red.)*

4 Jen Abbas, *Generation Ex: Adult Children of Divorce and the Healing of Our Pain,* Editura Family Life, Little Rock, Arkansas, 2006, p. 1. (AC *a.)*

CAPITOLUL 2

De unde să începi: atitudinea şi acţiunile

Atunci când suntem profund nefericiţi, avem tendinţa să rămânem prizonierii propriei amărăciuni şi să credem că nu mai există soluţii – mai ales dacă ne

aflăm în acea situaţie

> > de ceva timp şi nimic nu pare să se schimbe. Sigur că e greu să ai o atitudine pozitivă când te-ai chinuit într-o căsnicie ani la rând. E greu să gândeşti pozitiv, mai ales atunci când simţi că tu eşti victima şi că soţul sau soţia este

persoana vinovată. Şi, pe de-o parte, e adevărat: nu tu eşti alcoolicul, nu tu eşti abuzatorul, nu tu eşti cel iresponsabil.

Dar *poţi* face anumite lucruri. Dacă îţi doreşti

cu adevărat să schimbi situaţia în care te afli, trebuie mai întâi să lucrezi la *felul în cure o gândeşti,* începând cu depăşirea miturilor pe care le-am identificat în capitolul anterior, începe prin a-ţi spune patru adevăruri importante:

Mediul *nu* influenţează felul în care gândesc.

Oamenii *se pot* schimba.

Dacă mă aflu într-o căsnicie nereuşită, *nu* am doar două variante: fie mă împac cu ideea că voi fi nefericit toată

viaţa, fie închei acea căsnicie.

Situaţia mea *nu* este fără ieşire.

Sase realităţi

Iar asta nu este tot. Vreau să-ţi împărtăşesc şase realităţi care influenţează felul în care te
))
percepi şi în care te raportezi la căsnicia ta. De aceste realităţi te poţi folosi pentru a scăpa de sentimentul de zădărnicie pe care-l ai atunci când crezi că te afli într-o situaţie fără ieşire.

1. **Eu sunt cel responsabil pentru atitudinea mea.** Trăirea adevărată presupune că suntem singurii responsabili pentru starea noastră de spirit. Necazurile sunt inevitabile, însă amărăciunea e opţională. Atitudinea are legătură cu felul în care alegem să percepem lucrurile asupra cărora ne concentrăm atenţia.

   Gândirea negativă va alimenta tot mai multe gânduri negative. Dacă te concentrezi asupra aspectelor urâte ale situaţiei tale, ea se va înrăutăţi. însă, dacă te concentrezi asupra unui aspect pozitiv, vei vedea cum apar şi altele.

Chiar şi în cea mai întunecată perioadă a

căsniciei tale, întotdeauna va exista undeva o scânteie de speranţă. Dacă te concentrezi asupra acelei scântei, ea va lumina totul în jurul tău.

Chiar şi în cea mai întunecată perioadă a căsniciei tale, întotdeauna va exista undeva
o scânteie de speranţă.

Wendy mi-a spus: „Soţul meu n-a mai lucrat cu normă întreagă de trei ani. Partea bună e că, de vreme ce nu ne permitem nici televiziune prin cablu, nici Netflix, în ultima vreme am început să discutăm seara tot mai mult unul cu altul.” Apoi a adăugat: „Nu spun că nu au fost trei ani grei, dar am şi învăţat multe. Ne-am bazat amândoi pe filosofia «hai să vedem de cât de multe lucruri ne putem lipsi, pe care alţii le consideră esenţiale.» E uimitor de cât de

>
puţine lucruri ai de nevoie cu adevărat. A fost dificil, dar dacă tot ne aflăm în situaţia asta, o să luăm ce-i mai bun din ea.”

La trei săptămâni după ce-am cunoscut-o pe Wendy, am stat de vorbă cu Lou Ann. Era în pragul unei crize fizice şi psihice. Soţul ei rămăsese fără slujbă în urmă cu zece luni şi lucra cu jumătate de normă, în timp ce-şi căuta ceva cu program întreg. De zece luni, Lou Ann îşi rodea unghiile până la sânge. Era sigură că vor pierde tot ce agonisiseră. Se plângea de faptul că nu-şi mai puteau permite anumite distracţii şi de cât de greu le era să se descurce cu o singură maşină. Fiecare zi venea cu un nou val de disperare pentru ea.

Diferenţa dintre Wendy şi Lou Ann era, de fapt, una de atitudine. Problemele lor se asemănau, dar atitudinile erau complet diferite şi tocmai de aceea aveau un impact profund asupra stării lor fizice şi emoţionale, dar şi asupra căsniciei.

Importanţa păstrării unei atitudini

pozitive nu este doar o idee contemporană. Se regăseşte clar şi în scrierile lui Saul din Tars (devenit Apostolul Pavel), de la începutul secolului I: „Nu vă împovăraţi cu nicio grijă, ci, întru toate, prin închinăciune şi prin rugă cu mulţumire, cererile voastre să fie arătate lui Dumnezeu. Şi pacea lui Dumnezeu, care covârşeşte orice minte, să păzească inimile voastre şi cugetele voastre, întru Hristos lisus. Mai departe, fraţilor, câte sunt adevărate, câte sunt de cinste, câte sunt drepte, câte sunt curate, câte sunt vrednice de iubit, câte sunt cu nume bun, orice virtute şi orice laudă, la acestea să vă fie gândul.

Primul postulat al trăirii adevărate este că eu sunt cel responsabil pentru atitudinea mea. Al doilea este strâns legat de primul.

2. Atitudinea îmi influenţează acţiunile.

Dacă suntem pesimişti, ne dăm bătuţi şi avem o atitudine negativă, vom transmite acest lucru prin cuvinte şi printr-un comportament negativ. Iar

odată ajunşi aici, în loc să căutăm soluţia, mai mult contribuim la problemă.

Realitatea este că, mai mult decât sigur, nu vei putea controla mediul în care trăieşti. Poţi avea de-a race cu boli, cu un sot alcoolic, cu un fiu adolescent dependent de droguri, poţi suferi din cauza unei mame care te-a abandonat, a unui tată care te-a maltratat sau a unui sot

>

iresponsabil, poţi avea grija unor părinţi bătrâni şi aşa mai departe. în schimb, îţi poţi controla atitudinea fată de mediul în care trăieşti, iar această atitudine îti va influenta puternic comportamentul.

Wendy şi Lou Ann sunt exemple grăitoare în acest sens. Având o atitudine pozitivă, Wendy a făcut o serie de lucruri constructive pentru a îmbunătăţi starea căsniciei ei. Şi-a susţinut soţul şi l-a încurajat atunci când îşi caută loc de muncă. I-a dat încredere în faptul că va găsi până la urmă slujba potrivită, că se vor descurca cu banii din salariul lui redus şi cu

)

veniturile ei de liber-profesionistă. I-a propus să vândă online câteva lucruri de care nu mai aveau nevoie, pentru a mai face rost de ceva bani pentru distracţii. Din ce au obţinut, au strâns suficient cât să-şi permită să iasă din când în când la un restaurant, să vadă un film sau să facă alte lucruri relaxante. Datorită atitudinii pozitive, Wendy a acţionat într-un mod benefic şi creativ.

>

În ceea ce o priveşte, Lou Ann n-a făcut decât să-şi critice soţul timp de zece luni. Când acesta se întorcea acasă de la interviuri de care nu trecuse, îl întreba: „De data asta ce ai mai

ştiau

dezamăgită este de soţul ei. De multe ori, chiar o surprinsese spunându-le la telefon lucruri precum: „Nu ştiu ce-o să facem dacă nu-şi găseşte o slujbă în curând.” El lucra cu jumătate de normă, dar ea nu lucra deloc, deoarece se gândise: „Oricum nu putem trăi decent cu salarii din slujbe cu jumătate de normă, deci mai bine exclud din start varianta asta.” Aşa că îşi petrecea timpul dormind, uitându-se la televizor

sau în vizită la prietene.

Căsnicia ei era pe butuci. Având o atitudine negativă, a acţionat în consecinţă, iar asta a amplificat problemele existente din căsnicie.

Sunt de acord că, atunci când o problemă persistă ani la rând, devine din ce în ce mai greu să ai o atitudine pozitivă şi să păstrezi suficientă energie pentru a căuta soluţii. Gândurile negative deja au lăsat urme adânci în creier. Dar noi, ca oameni, suntem capabili să ştergem aceste urme şi că creăm altele noi. Atitudinea ne influenţează acţiunile, iar

acţiunile noastre îi influenţează pe cei din jur. Astfel, am ajuns şi la al treilea principiu al trăirii adevărate.

3. Nu îi pot schimba pe cei din jur, dar îi pot influenţa. Cele două părţi ale acestei realităţi nu trebuie niciodată privite separat. Ştim şi ne repetăm tot timpul că nu ne putem schimba soţul sau soţia, dar de multe ori trecem cu vederea un alt adevăr, acela că îi putem influenţa. Nimeni nu ne poate obliga să ne schimbăm felul în

care gândim sau în care ne comportăm, deoarece suntem indivizi înzestraţi cu liber-arbitru. Pe de altă parte, fiind creaturi relationale, ne lăsăm influenţaţi de cei din jur. Cei care lucrează în publicitate câştigă anual milioane de dolari datorită acestui adevăr.

Asa că, într-o căsnicie, trebuie să fii conştient J de faptul că nu-ţi poţi schimba partenerul. Nu-l poţi obliga nici să se comporte într-un fel, nici să nu se mai comporte în altul. De asemenea, nu poţi controla ceea ce spune ori modul în care simte sau gândeşte. Poţi încerca să-i ceri anumite lucruri, dar nu poţi şti sigur dacă te va şi asculta.

Dacă nu poţi înţelege această realitate, cazi foarte uşor în capcana de a-ţi manipula partenerul. Ideea din spatele manipulării este următoarea: „Dacă eu fac X, îmi voi forţa sotul/sotia să facă Y.”

Manipularea poate folosi stimuli pozitivi: „Dacă îmi voi face soţia suficient de fericită, va face lucrurile

pe care i le cer.” Poate implica, la fel de bine, şi condiţionări negative: „Dacă îmi fac soţul suficient de nefericit, va da curs lucrurilor pe care i le cer.” în cele din urmă, toate aceste încercări de a-l manipula pe cel de lângă tine vor eşua. Nimeni nu-şi doreşte să fie controlat de persoana cu care îşi petrece viaţa, întotdeauna trebuie să fii conştient de faptul că, deşi nu-ţi vei putea schimba soţul sau soţia, îl/o vei putea influenţa într-un sens pozitiv sau negativ. Soţii se influenţează unul pe celălalt în fiecare zi prin atitudinile şi prin acţiunile lor.

Asta înseamnă că uneori partenerul tău te poate răni sau te poate descuraja prin cuvintele şi comportamentul lui. Acest lucru mai înseamnă că şi tu, la rândul tău, îţi poţi influenţa soţul către o schimbare benefică prin cuvinte şi acţiuni pozitive.

De-a lungul anilor, am testat această realitate în rândul multor persoane aflate în căsnicii nefericite. Când unul dintre parteneri alege de bunăvoie să adopte o atitudine pozitivă, care duce

la acţiuni direct proporţionale, schimbarea celuilalt partener este, de multe ori, uluitoare. O femeie mi-a spus odată: „Numi vine să cred ce s-a întâmplat cu soţul meu de când am început să-i răspund cu acţiuni şi cuvinte pozitive. Nu mi-aş fi putut închipui niciodată că poate deveni atât de iubitor şi de drăguţ cum s-a arătat în ultimele două luni. Sa schimbat mai mult decât mă aşteptam.” Influenţarea pozitivă are un potenţial enorm în rândul căsniciilor nefericite. Parcă aud replica: „Dr. Chapman, cum pot avea o atitudine pozitivă când sunt atât de necăjit?” Dacă vrei să afli, citeşte în continuare despre principiul trăirii adevărate.

4. Acţiunile mele nu sunt controlate de emoţii. În ultimele decenii, societăţile vestice au pus un accent extrem de puternic asupra

emoţiilor. Ba chiar am transformat emoţiile în

motorul acţiunilor noastre. Din dorinţa de a

ne cunoaşte pe noi înşine cât mai bine,

am îmbrăţişat concluzia că „suntem ceea ce *simţim”* şi că a trăi cu adevărat înseamnă „să-ti urmezi sentimentele”.

Dacă aplici însă această deviză căsniciilor nefericite, vei ajunge să-ţi spui: „Dacă nu mai am sentimente de iubire pentru partenerul meu, cel mai bine ar fi să recunosc acest lucru şi să închei căsnicia. Din moment ce sunt necăjit, de ce să fiu ipocrit şi să spun sau să fac ceva drăguţ pentru el/ea?” Doar că această filozofie de viată nu ia în considerare o realitate, anume că oamenii sunt mai mult decât emoţiile lor.

Adevărul este că noi percepem lumea cu ajutorul celor cinci simţuri: văz, auz, miros, gust şi simţul tactil. Ca reacţie la ceea ce O) ? > percepem prin intermediul simţurilor, ne formăm gânduri, sentimente şi dorinţe şi, în funcţie de ele, acţionăm. Gândurile te ajută să interpretezi ceea ce percepi cu ajutorul simţurilor. Dacă găseşti farfurii murdare în chiuvetă la ora 22:30, e posibil ca interpretarea ta să fie că ai un soţ leneş şi nepăsător. Pe lângă gânduri, vor apărea şi emoţiile. Având impresia că soţul tău este leneş,

e posibil să te simţi dezamăgită, furioasă şi frustrată. Ca răspuns la gândurile şi sentimentele tale, vei avea şi anumite dorinţe. Farfuriile murdare te pot face să-i ţii o predică soţului despre faptul că e iresponsabil: „De ce nu le-ai spălat? Doar team rugat! Deja s-a făcut ora de culcare! În fine, nu mai contează, o să le spăl *eu...”* (oftând şi trântind vasele).

Cum crezi că va reacţiona partenerul tău? Crezi că va fi bucuros? Poate, dar mă îndoiesc. Ca să nu mai vorbesc despre faptul că nici tu nu vei avea o stare prea grozavă înainte de culcare. Dacă, pe de altă parte, îţi pui întrebarea: *Cum ar fi cel mai bine să procedez în situaţia asta?,* te vei apropia mult mai mult de o acţiune pozitivă. Vei avea din nou varianta să le speli singură, dar de data asta spune-i soţului: „Te iubesc atât de mult, încât n-am vrut să găseşti farfuriile nespălate mâine dimineaţă.” Sau mai ai opţiunea să nu reacţionezi în niciun fel şi să-ti vezi de treabă.

Cei ce spun că se simt ipocriţi când acţionează pozitiv, deşi au sentimente

negative, pornesc de la premisa că şinele este compus doar din emoţii. Părerea mea este că această premisă este falsă şi că societăţile occidentale i-au acordat mult prea multă importanţă în detrimentul relaţiilor de familie.

În cazul altor aspecte ale vieţii, ignorăm complet ceea ce simţim. De exemplu, dacă te- ai ridica din pat doar atunci când ai avea chef şi ai „simţi” că-ţi doreşti să te ridici din pat, probabil ai face răni de la atât de mult stat. Totuşi, aproape în fiecare dimineaţă, îţi calci pe inimă, te trezeşti, faci ce ai de făcut, iar mai târziu eşti bucuros că te-ai ridicat din pat.

Acelaşi principiu se aplică şi-n relaţii. Poţi învăţa cum să devii conştient de emoţiile tale negative fără să le dai curs. Nu trebuie să negi faptul că te simţi dezamăgit, frustrat, furios, apatic sau amărât, dar poţi alege să nu laşi aceste emoţii să controleze felul în care acţionezi. încearcă să-ţi pui întrebări precum: *Care ar fi cel mai bun lucru de făcut? Cum ar trebui să procedez corect? Cum este mai bine? Cum pot da*

dovadă de mai multă iubire? îţi poţi pune acţiunile în slujba acestor gânduri nobile, iar ele îţi pot vindeca relaţia şi pot readuce sentimentele pozitive în căsnicia voastră.

Poţi învăţa cum să devii conştient de ÎI)
emoţiile tale negative fără să le dai curs. Nu spun că emoţiile nu sunt importante. Până la urmă, ele ne transmit dacă lucrurile merg bine sau nu într-o relaţie. Dacă înţelegi faptul că acţiunile negative înrăutăţesc lucrurile, în timp ce gesturile pozitive le pot îmbunătăţi, cred că vei alege întotdeauna calea mai înţeleaptă. Emoţiile te vor influenţa întotdeauna, dar asta nu înseamnă că trebuie să le laşi să te controleze. Această realitate este foarte importantă pentru cuplurile aflate în impas. înseamnă că poţi să spui şi să faci lucruri pozitive pentru soţul sau pentru soţia ta, în ciuda faptului că îţi stârneşte emoţii negative puternice. Dacă alegi calea acţiunii pozitive, nu înseamnă că bagi sub preş faptul că vă confruntaţi cu anumite probleme, înseamnă, în schimb, că alegi să faci acei paşi care *au potenţialul unei schimbări pozitive,* în

loc să pui paie pe foc şi să alimentezi comportamentul negativ.

Un soţ mi-a mărturisit cândva: „Soţia m-a dezamăgit atât de tare şi m-a rănit atât de profund, încât nu-mi mai doresc să-i ofer niciun lucru bun.” Omul nostru şi-a exprimat foarte clar starea emoţională şi faptul că nu-şi doreşte câtuşi de puţin să mai facă vreun gest pozitiv. Cu toate astea, nu a fost deloc ipocrit când a adăugat: „Voi da cu aspiratorul şi îi voi spăla maşina, fiindcă ştiu că şi-ar dori asta foarte tare şi înţeleg puterea acţiunilor pozitive.

E adevărat că o singură acţiune pozitivă nu şterge cu buretele suferinţa unei vieţi întregi, dar cel puţin este un pas în direcţia corectă. Dacă facem mai multe astfel de acţiuni, avem şanse mari să ne punem căsnicia pe picioare.

5. Dacă îmi recunosc defectele, nu înseamnă că îmi asum toate greşelile. în cele mai multe dintre mariaje, între cei doi soţi există un zid înalt, construit de-a lungul anilor. Fiecare cărămidă din acel zid reprezintă o întâmplare din trecut,

când unul dintre ei l-a dezamăgit pe celălalt. De obicei, acestea sunt reproşurile care reapar în cadrul terapiei de cuplu. Soţul spune: „Tot timpul îmi reproşează că prestaţia mea de la birou lasă de dorit şi că nu sunt un tată bun... Nu are niciodată măcar o vorbă bună la adresa mea şi îmi strică şi imaginea în faţa copiilor.”

Pe de altă parte, şi ea se plânge: „Parcă ar fi căsătorit cu slujba lui, nu cu mine – chiar şi când ajunge acasă, se închide în birou ca să

termine ceva sau să se uite la meci. Nu mă ajută cu nimic când este acasă şi abia mă bagă în seamă.

De multe ori, unul dintre soţi este mai vinovat decât celălalt, dar ideea e că niciunul nu este perfect.

Lista de reproşuri poate continua. Fiecare dintre ei îşi aminteşte perfect ce-a făcut celălalt şi felul în care asta le-a afectat căsnicia. Acest zid este mai degrabă un monument închinat orgoliilor proprii şi o barieră în calea intimităţii în cuplu. Dărâmarea zidului

emoţional este crucială pentru salvarea căsniciilor nefericite, iar pentru a-l distruge, ambii parteneri trebuie să-şi recunoască defectele şi faptul că au greşit unul faţă de celălalt. Nu vreau să sugerez că responsabilitatea pentru acel zid este împărţită în mod egal între el şi ea. De multe ori, unul dintre soţi este mai vinovat decât celălalt, dar ideea e că niciunul nu este perfect.

Dacă-ti recunoşti defectele, nu înseamnă că tu eşti cel care a greşit totul în relaţie, înseamnă că eşti om. Şi, ca orice om, eşti capabil atât să fii iubitor, blând şi să ai un comportament frumos, cât şi să te comporţi într-un mod distructiv sau să fii egoist. Pentru fiecare dintre noi, căsnicia reprezintă un amestec de comportamente corecte şi greşite, iar atunci când ne recunoaştem greşelile şi ne cerem *iertare,* ne simţim eliberaţi. Atunci când îti asumi eşecurile şi îi ceri iertare partenerului, începi să dărâmi zidul din partea ta. El te poate ierta sau nu, dar, în ceea ce te priveşte, ai făcut cel mai sănătos lucru pe care îl puteai face după ce ai greşit. Nu-ţi poţi şterge

greşelile cu buretele şi poate că nu le poţi îndrepta, dar le poţi recunoaşte şi îţi poţi cere iertare.

Sunt perfect conştient de faptul că cei mai multi cititori ai acestei cărţi o vor citi singuri.

Multor oameni, afirmaţiile de mai jos li s-au părut folositoare când au încercat să-şi mărturisească eşecurile: „M-am gândit la relaţia noastră şi îmi dau seama, uitându-mă înapoi, că n-am fost partenerul perfect. Te-am dezamăgit şi te-am făcut să suferi şi îmi pare foarte rău pentru asta. Sper că vei reuşi să mă ierţi, fiindcă îmi doresc cu adevărat să fiu un soţ/o soţie mai bun/bună. Cu ajutorul lui Dumnezeu, sper ca viitorul nostru să arate altfel de acum încolo.” Fie că partenerul îţi va cere la rândul lui iertare, fie că va rămâne indiferent, tu ai făcut primul pas pentru a dărâma zidul dintre voi. Dacă durerea pe care i-ai provocat-o în trecut a fost adâncă, e

posibil să nici nu te creadă. Poate că-ţi va răspunde: „Da, bine, mi-ai mai spus asta şi altădată” sau „Nu ştiu dacă pot să te iert”. însă, indiferent care va fi răspunsul, tu deja i-ai plantat în minte ideea că viitorul va arăta altfel. Dacă vei începe, într-adevăr, să faci anumite schimbări pozitive, e posibil ca într-o zi partenerul tău să te ierte sincer pentru vechile greşeli.

Dacă-ţi recunoşti greşelile, nu înseamnă că-ţi asumi răspunderea pentru toate problemele din căsnicie. înseamnă doar că nu te foloseşti î de greşelile partenerului pentru a justifica propriile eşecuri. Faci un pas important pentru relaţia voastră prin faptul că îţi recunoşti defectele şi că ceri iertare, iar în acest fel întăreşti speranţa într-un viitor mai bun pentru amândoi.
Sunt perfect conştient de faptul că cei mai mulţi cititori ai acestei cărţi o vor citi singuri. Atunci când doi oameni sunt nefericiţi în

căsnicie de ceva timp, e puţin probabil să înceapă amândoi sârguincios să citească o carte. Poate că un cuplu normal ar face asta, dar, în cazul celor

cu probleme, lucrurile stau altfel. Prin urmare, dacă această carte a ajuns la tine, te încurajez să dărâmi zidul dintre voi din partea ta. Poate simţi că de partea cealaltă e mai dificil şi e posibil chiar să ai dreptate, dar nu poţi răspunde decât de partea construită de tine. Oricât de nesemnificativ ţi s-ar părea, faci un pas în direcţia potrivită şi îi demonstrezi în felul acesta că te preocupă relaţia voastră.

Mai departe vom discuta despre puterea iubirii, al şaselea principiu al trăirii adevărate.

6. Iubirea este cea mai puternică armă de partea binelui. Cele mai multe dintre cuplurile care vin la mine la cabinet vorbesc despre lipsa de iubire, de afecţiune şi de apreciere din partea partenerului de-a lungul timpului. Amândoi şi-au golit rezervele de iubire, însă se aşteaptă s-o primească. înţeleg perfect această nevoie. Problema în căsniciile nefericite este că el şi ea se concentrează asupra faptului că nu primesc iubire, în loc să încerce să

dăruiască. Aud de la multi soţi: „Dacă ar fi

puţin mai afectuoasă, aş fi şi eu cu ea. Dar, când nu-mi oferă nimic, simt nevoia să mă îndepărtez.” Vor iubire, dar nu o pot oferi. Şi totuşi, cineva trebuie sa preia iniţiativa.

Ultimul principiu al trăirii adevărate spune că iubirea este cea mai puternică armă pe care o avem la îndemână pentru a face bine în jurul nostru, iar asta se aplică mai ales în căsnicii. Problema multor soţi şi soţii este că percep iubirea strict ca pe o emoţie. în realitate, iubirea este o atitudine pe care-o poţi demonstra având comportamentul potrivit. Afectează emoţiile, dar nu este în sine o emoţie. Iubirea este o atitudine care spune: „Aleg să mă preocupe interesele tale. Cum îţi pot fi de ajutor?” Mai apoi, iubirea se exprimă prin comportament. Faptul că iubirea este mai degrabă o atitudine decât o emoţie înseamnă că îţi poţi iubi partenerul chiar dacă nu ai cele mai înălţătoare sentimente pentru el. De aceea, în secolul I, Apostolul Pavel le spune soţilor: „Bărbaţilor,

iubiţi pe femeile voastre, după cum şi Hristos a iubit Biserica, şi S-a dat pe Sine pentru ea” (răstignindu-se pe cruce)-. în altă epistolă, Pavel le spune bătrânelor „să înţelepţească pe cele tinere să-şi iubească bărbaţii”.[2] Iubirea poate fi învăţată, fiindcă nu este doar o emoţie.

Foloseşte limbajul iubirii soţului/soţiei tale

O parte a problemelor pe care le întâmpină soţii atunci când încearcă să-şi demonstreze iubirea unul faţă de altul este că nu înţeleg faptul că fiecare foloseşte „limbaje ale iubirii” diferite. După mulţi ani în care am practicat terapia de cuplu, am ajuns la concluzia că există doar cinci limbaje ale iubirii. Acestea sunt:

Cuvintele de încurajare
Atunci când îi comunici verbal soţului/soţiei faptul că apreciezi lucrurile bune pe care le face.

Timpul acordat
Atunci când îi acorzi soţului/sotiei toată atentia ta.

Darurile
Atunci când îi oferi sotului/sotiei un dar prin care îi transmiţi: „Mă gândeam la tine.

Serviciile
Atunci când faci pentru soţul/soţia ta ceva ce ştii că înseamnă mult pentru

el/ea.

Contactul fizic

Săruturile, îmbrăţişările, o mână pe umăr în semn de consolare, ţinutul de mână, sexul.

Rareori se întâmplă ca ambii parteneri să folosească acelaşi limbaj al iubirii. Ţi se pare firesc să foloseşti limbajul pe care îl înţelegi tu. De exemplu, dacă te simţi iubit atunci când soţia îţi acordă mai mult timp, vei avea tendinţa să-i acorzi timp la rândul tău. Dar dacă ea nu foloseşte acelaşi limbaj, nu va percepe la fel ca tine timpul pe care i-l acorzi. Astfel, trebuie să ştii care este principalul limbaj al iubirii pe care-l foloseşte soţul/soţia ta şi apoi să-l aplici. Este o idee simplă pe care am împărtăşit-o în toate seminarele mele şi am dezvoltat-o în cartea *Cele cinci limbaje ale iubirii-,* care a ajutat milioane de cupluri. Descoperirea principalului limbaj de iubire al partenerului şi folosirea lui constantă poate aduce o schimbare enormă în căsnicia ta.

Iubirea este cea mai bună armă pe care-o poţi folosi pentru a face bine

mai ales în căsniciile aflate în criză. Atunci când alegi să te apropii de partenerul tău având o atitudine iubitoare şi făcând gesturi pline de iubire, în ciuda eşecurilor din trecut, creezi un mediu propice pentru rezolvarea conflictelor şi pentru mărturisirea greşelilor. Iar voi doi puteţi reîncepe de la zero. Trăirea adevărată înseamnă: „Voi alege calea iubirii pentru că pot obţine infinit mai mult decât urmând calea urii.” Cele şase realităţi au un potenţial enorm pentru căsniciile nefericite. În capitolele următoare, vom analiza mai multe exemple din căsnicii cu probleme şi vom afla mărturii ale soţilor şi soţiilor care au aplicat în relaţia lor aceste principii ale trăirii adevărate şi au reuşit s-o vindece.

Îi înţeleg pe cei care simt că nu mai există speranţă pentru mariajul lor, dar să nu presupunem că vechile greşeli se vor repeta în viitor. Dacă aplici acest set nou de reguli şi eşti dispus să iei măsurile necesare, există şanse pentru orice căsnicie dificilă. înţeleg şi faptul că ţi-ai dori ca partenerul tău să pună

umărul la salvarea căsniciei. Deocamdată rămâne o speranţă nerealistă, dar asta nu înseamnă că relaţia voastră nu mai are nicio sansă. Cineva

))

trebuie întotdeauna să ia iniţiativa. Poate că

J

acea persoană vei fi chiar tu.

Note:

Filipeni, 4:6—8. (AC ¿7.)

6 Efeseni 5:25. Conform Evangheliilor, lisus Hristos s-a lăsat răstignit de bunăvoie pentru a izbăvi păcatele oamenilor. A fost un act de iubire pentru a-i aduce către Dumnezeu pe cei ce nu credeau în El (vezi Matei 16:21, loan 10:17-18, Romani 5:6-10). (AC *a.)*

ZTit, 2:4. (ACzz.) 8 Traducere de Irina-Margareta Nistor, Curtea Veche

Publishing, Bucureşti, ediţia aVI-a, 2019. (AC *red.)*

CAPITOLUL 3
De ce a făcut asta?

Ai renunţat la mituri şi ai început să aplici cele şase principii ale trăirii adevărate. Acum e momentul să te întrebi *de ce* tu şi partenerul tău vă comportaţi diferit. E posibil ca o mare

parte a problemei pe care o întâmpini în căsnicie să fie cauzată de soţul sau de soţia ta. Dacă reuşeşti să înţelegi ieşirile iraţionale, comportamentul ilogic şi distructiv al partenerului tău, s-ar putea să afli câteva indicii despre cum îţi poţi aborda relaţia şi viata într-un mod diferit. Dar la fel de J
important este să înţelegi şi de ce *tu* te comporţi aşa cum te comporţi. Ca să citez o femeie căsătorită de mulţi ani: „De ce mă las atât de afectată şi ajung să exagerez atunci când soţul face lucruri care mă deranjează? Doar pot mai mult de atât. Nu ajung nicăieri comportându-mă aşa, şi totuşi o fac...”

Cea mai mare parte a felului în care se comportă oamenii este determinată de ceea ce psihologii numesc „şinele ascuns”. Motivele adevărate ale acţiunilor noastre rămân ascunse chiar şi faţă de persoanele apropiate, precum prietenii şi soţul sau soţia. Comportamentul provocat de nevoile fizice este cel mai uşor de recunoscut şi de înţeles. Atunci când nu putem respira, vom căuta cu disperare o gură de aer. Când ne este frig, căutăm căldură, iar când ne este cald, ne

adăpostim la răcoare, însă comportamentul provocat de nevoile psihologice sau spirituale este mult mai dificil de descifrat. Totuşi, dacă vrei să-ţi ajuţi partenerul şi căsnicia, este esenţial să înţelegi acest comportament şi nevoile de bază care îl stârnesc.

împlinirea unei nevoi?

Asemenea femeii despre care povesteam mai înainte că se întreba de ce se lăsa atât de afectată de comportamentul negativ al soţului, de multe ori nici noi înşine nu înţelegem motivele pentru care facem ceea ce facem. Şi atunci, cum am putea înţelege de ce se comportă o altă persoană într-un anumit fel? Adevărul este că nu putem sau, cel puţin, nu în totalitate. Dar putem face anumite presupuneri avizate. Ce este important de reţinut e că tot comportamentul soţului sau al soţiei tale porneşte de la o dorinţă sau o nevoie interioară.

Psihiatrul William Glasser spune: „Toate lucrurile pe care le facem, bune sau rele, eficiente sau ineficiente,

dureroase sau plăcute, obişnuite sau excentrice, sănătoase sau toxice,

> [2 7] la beţie sau când suntem lucizi, au ca punct de pornire nevoi lăuntrice puternice.”- Cu alte cuvinte, Glasser susţine că şi acele comportamente inadecvate au o justificare, într-un mod nesănătos, ele răspund totuşi unor nevoi psihologice. Cu cât vei reuşi să înţelegi mai bine resorturile interioare are comportamentului soţului/soţiei tale, cu atât vei fi mai pregătit să faci o schimbare în bine în căsnicia ta. Dacă-ţi poţi ajuta partenerul să- şi îndeplinească nevoile într-un mod mai sănătos, e posibil să asişti la o schimbare în bine a comportamentului său.

Cea mai mare nemulţumire a lui Adam în) căsnicie era faptul că soţia încerca să-l controleze: „Se crede mai inteligentă decât mine, iar atitudinea ei arogantă mă scoate din minţi”, mi-a spus. Pe de altă parte, soţia lui, Jessi, mi-a explicat versiunea ei: „De fiecare dată când nu sunt de acord cu el şi îi ofer opinia mea, îmi spune că încerc să-l controlez.

Dar nu vreau să-l controlez, vreau doar să luăm decizia respectivă împreună.” O ţinuseră aşa cu cearta ani la rând înainte să ajungă la mine la cabinet.

împreună, am încercat să aflăm care erau motivele pentru comportamentul lui Jessi. A durat ceva timp, dar Adam şi-a dat în sfârşit seama de faptul că soţia lui nu voia să-l controleze, ci doar să îi devină parteneră cu drepturi egale în căsnicie; practic, să fie tratată ca o soţie, nu ca un copil. Voia ca Adam să asculte şi părerea ei pe anumite teme. Nu voia să-l oblige să fie de acord cu ea, ci să simtă că şi părerile ei sunt auzite şi că îi sunt luate în considerare atunci când ia anumite decizii. Când Adam a înţeles în sfârsit de ce soţia lui se

comporta astfel, a început, la rândul lui, să se comporte diferit faţă de ea. A renunţat la atitudinea defensivă şi nu a mai fost gata oricând să riposteze cu argumente. Ba chiar a început să îi ceară părerea. Prin urmare, cum crezi că s-a schimbat comportamentul lui Jessi? Ţipetele şi jignirile au încetat. Deja nu mai avea motive să facă

vechile ei crize pentru a-i atrage atenţia.

Acest capitol nu va oferi o listă exhaustivă a nevoilor psihologice şi spirituale lăuntrice care stau la baza comportamentului uman. în schimb, vreau să descriu câteva impulsuri,

dorinţe şi nevoi interioare primare care de multe ori îl determină. Folosesc cuvintele *nevoi, impulsuri* şi *dorinţe* ca sinonime ce descriu acele porniri care ne fac să acţionăm într-un fel sau altul. De asemenea, folosesc cuvintele *psihologic* şi *spiritual* pentru a descrie acele nevoi non-fizice care ne influenţează profund starea interioară de bine.

Nevoia de iubire

Prima şi, după părerea mea, cea mai importantă este nevoia de-a iubi şi a fi iubit. Cu toţii ne simţim bine atunci când ajutăm pe cineva. Această dorinţă de a le oferi iubire celor

>

din jur stă la baza laturii noastre umane şi altruiste. Pe de altă parte, există şi acea latură a

comportamentului animată de dorinţa de a primi iubire. Te simţi iubit atunci când cineva are grijă de tine, când ştii că îţi vrea binele, că se preocupă de lucrurile care-ţi plac şi că te pune pe primul loc, chiar renunţând la binele propriu.

O asemenea iubire te plasează la polul opus singurătăţii. Atunci când simţi că partenerul te iubeşte, ai un sentiment de apropiere şi de intimitate faţă de el, dar dacă, dimpotrivă, nu te simţi iubit – dacă rezervorul tău de iubire e

>

gol –, e posibil să te simţi singur.

Joe a simţit pe propria piele că, atunci când îi vorbeşte blând soţiei lui, ea se comportă iubitor şi îi răspunde la fel. Aşadar, cuvintele pe care i le adresează se datorează, cel puţin parţial, propriei lui nevoi de iubire.

Dacă simţi că rezervorul tău de iubire a secat, e posibil să te simţi singur.

Abby, pe de altă parte, se plânge că soţul ei, Zack, nu petrece suficient de mult timp cu ea. De multe ori, ţipă la el şi îi ţine predici în care îi reproşează că nu îi pasă de ea. De ce îl ceartă Abby pe Zack? Pentru că simte nevoia să ne iubită. Poate că în trecut comportamentul ei a dat rezultate. Poate că va da rezultate în continuare, dar cred că putem fi cu toţii de acord că are un comportament nepotrivit şi negativist. Trebuie să fim conştienţi de faptul că mare parte din comportamentul nostru, fie el pozitiv sau negativ, adecvat sau inadecvat, are la bază încercările de a ne satisface nevoia de iubire.

Nevoia de libertate

Apoi, există şi nevoia de libertate. Vrem să fim stăpânii vieţilor noastre, nu să fim controlaţi de alţii, vrem să alegem singuri cum să ne trăim viaţa. În căsnicie, ne dorim să avem libertatea să ne exprimăm sentimentele, gândurile şi dorinţele. Vrem să fim liberi să ne alegem singuri obiectivele. Avem nevoie de libertatea de a citi şi a scrie ce ne place şi să ne

uităm la emisiuni TV care ne stârnesc interesul.

Dorinţa de libertate este atât de puternică, încât atunci când simţi că partenerul încearcă să te controleze sau să te manipuleze în vreun fel, reacţionezi defensiv şi te înfurii. Starea ta de bine în acea căsnicie parcă dispare şi începi să ai sentimentul că te afli într-o relaţie nesănătoasă. Atâta vreme cât vei avea senzaţia) că partenerul tău încearcă să te controleze, căsnicia voastră are slabe sanse de a se redresa. Probabil intuieşti faptul că, de multe ori, nevoia de libertate şi de iubire au tendinţa să

> > intre în conflict. Din acest motiv, unii bărbaţi ezită atunci când e vorba să se căsătorească. Pot fi nişte iubiţi extraordinari atâta vreme cât

))

relaţia respectivă rămâne la nivelul unor întâlniri relaxate, dar, când vine vorba să-şi asume un angajament serios şi să intre într-o căsnicie, se tem că-şi vor pierde libertatea. Pe de altă parte, bărbaţii căsătoriţi renunţă uneori la căsnicii dorindu-şi mai multă libertate, doar că, atunci când se

trezesc singuri, îşi doresc să fie iubiţi.

Dacă împreună cu soţul sau soţia nu reuşeşti să găseşti echilibrul dintre iubire şi libertate, nu vei avea niciodată o căsnicie reuşită. Pentru a găsi acel echilibru între aceste două nevoi atât de importante, trebuie să fii dispus să oferi şi să primeşti în acelaşi timp. Amândoi trebuie să învătati să-i oferiţi celuilalt iubire şi libertate, dacă vreţi să le primiţi la rândul vostru. Libertatea nu se manifestă niciodată fără oprelişti. Nu este absolută. A fi liber în totalitate înseamnă a trăi fără iubire. Dacă te laşi condus doar de ceea ce vrei şi nu iei în considerare şi nevoile altora, vei deveni în curând sclavul propriilor dorinţe. Iar a-i oferi soţului libertatea să se uite într-o seară la un meci sau soţiei la un serial este cu totul altceva decât a-i acorda libertatea să întreţină relaţii cu altcineva. Ideea acelor „căsnicii deschise" în care partenerii îşi dau voie unul altuia să întreţină relaţii intime cu alte persoane nu s-a dovedit niciodată a fi funcţională dintr-un motiv foarte simplu: striveşte iubirea

adevărată. Sunt sigur că nu ai fi dispus să-i acorzi partenerului acest tip de libertate şi nu cred că ar trebui să-l pretinzi nici pentru tine. Pe de altă parte, sunt la fel de sigur că nu-ţi doreşti nici ca el sau ea să-ti controleze viata până în cele mai mici amănunte, fiindcă şi asta striveşte iubirea dintre voi.

Revolta lui Adam faţă de comportamentul lui Jessi se datora nevoii lui de libertate. Simţea că încearcă să-l controleze şi, prin urmare, riposta furios pentru a-i slăbi controlul şi a-şi redobândi libertatea. Când şi-a dat seama de faptul că Jessi nu încerca să-l controleze, ieşirile lui violente au încetat.

Jordan o tot încuraja pe Lindsey, soţia lui, să slăbească. Îi repetase lucrul acesta destul de des şi suficient de apăsat, încât ea a început să creadă că soţul încerca s-o controleze. în plus, simţea că el nu o mai iubeşte asa cum e. într-o seară, el a adus din nou vorba despre kilograme, iar ea s-a avântat

într-un potop de ocări şi, printre altele, i-a reproşat că nu o mai iubeşte şi că încearcă să o controleze. Ce crezi
> î
că a facut-o pe dulcea şi calma Lindsey să erupă dintr-odată asemenea unui vulcan? Poate că a simtit nevoia de iubire şi cea de libertate. Crezi că a afişat comportamentul potrivit pentru a-şi satisface aceste două nevoi? Poate că nevoia ei de iubire va fi împlinită dacă peste treizeci de minute Jordan o va lua în braţe, îşi va cere scuze şi o va asigura că nu doreşte să o controleze nicicum. Dacă nu va mai aduce vorba despre greutatea ei în următoarele şase luni, atunci poate că accesul ei de furie a dat rezultate, iar ea a reuşit să-şi satisfacă şi nevoia de libertate.

Putem spune că Lindsey a avut un comportament pozitiv, adecvat şi constructiv? Răspunsul este nu. A răspuns însă nevoilor ei? Răspunsul este da, cel puţin pentru moment. Unul dintre lucrurile pe care trebuie să le faci într-o căsnicie matură este să înveţi să-ti
y y
îndeplineşti nevoile într-un mod matur şi sănătos şi să-ţi ajuţi partenerul să

facă acelaşi lucru.

Nevoia de a realiza ceva semnificativ

A treia nevoie care ne condiţionează în mare măsură comportamentul este nevoia de a realiza ceva cu însemnătate. Fiecare dintre noi îşi doreşte să atingă un obiectiv important, să ducă la bun sfârşit ceva care poate schimba lumea şi care îi poate oferi un sentiment de satisfacţie şi de împlinire. Această nevoie stă de obicei la baza comportamentului altruist. Alteori, tinde să motiveze persoanele

dependente de muncă. Multe laturi ale comportamentului uman se leagă de această dorinţă de a contribui la construirea unei lumi mai bune şi de a rămâne astfel în istorie. Deseori, această nevoie de a realiza ceva semnificativ apare în copilărie. Dacă Greg, de exemplu, îi spune în repetate rânduri fiului său, Eric, că eforturile lui sunt în van şi că nu va realiza nimic în viaţă, s-ar putea ca Eric să vrea mai târziu să-i dovedească tatălui său că na

avut dreptate şi să încerce să realizeze ceva semnificativ. în felul acesta, poate deveni obsedat de muncă.

În fiecare dintre noi există dorinţa de a realiza ceva semnificativ.

Dacă reuşeşti să înţelegi această nevoie de-a lăsa în urmă ceva semnificativ, căsnicia ta va avea mult de câştigat, mai ales dacă eşti căsătorit cu o persoană care este dependentă de munca ei. Vom discuta mai mult despre asta într-un alt capitol.

Nevoia de recreere

O a patra nevoie pe care o resimţim este cea de recreere sau de relaxare. Oamenii sunt construiri din punct de vedere fizic, mental şi emoţional astfel încât să alterneze între muncă şi distracţie. Se spune că „munca-i muncă, şi distractia-i distracţie”, însă în viata omului este şi trebuie să ne loc pentru amândouă. Iar acest lucru se poate vedea cu ochiul liber în stilul

nostru de viaţă. Alocăm mult timp şi mulţi bani pentru distracţii. E suficient să faci un inventar al tuturor echipamentelor sportive şi aparatelor electronice sau ustensilelor de bucătărie pe care le ai prin casă pentru a-ţi da seama de costurile investite de dragul acestei nevoi.

Cei şi cele care practică sporturi de performanţă în diverse echipe profesioniste au făcut o meserie din asta, dar noi, care îi privim, o facem pentru a ne destinde. Ne relaxăm urmărindu-i la sfârşitul unei săptămâni stresante de muncă. Ne bucurăm de timpul pe care-l petrecem cu prietenii; socializăm, râdem şi ne recreăm. Suntem dornici de cât mai multă distracţie.

)

Uită-te cu atenţie la comportamentul tău şi al partenerului şi vei vedea că o parte din felul în care vă comportaţi se datorează dorinţei fireşti de recreere şi de relaxare. Există miliarde de

>

moduri în care ne putem satisface această nevoie şi fiecare dintre ele reflectă preferinţele noastre unice, însă

cu toţii aşteptăm cu nerăbdare acele clipe de distracţie, în care ne putem bucura în voie de lucrurile şi de relaţiile acumulate.

De ce crezi că primul lucru pe care-l face Bill atunci când ajunge acasă este să dea drumul la TV şi să-şi deschidă băutura preferată înainte să înceapă orice discuţie cu Tess? Işi doreşte să se relaxeze pentru a putea face faţă stresului de a vorbi cu ea. Într-un mod conştient sau inconştient, încearcă să răspundă nevoii lui de a se relaxa. Tess poate, desigur, să interpreteze comportamentul lui ca fiind lipsit de iubire faţă de ea, dar dacă înţelege motivele din spatele gestului său, poate că va găsi o cale să obţină iubirea de care are nevoie, oferindu-i lui Bill libertatea de a-şi împlini nevoile. Ea trebuie, la rândul său, să-şi găsească o metodă proprie de relaxare, altfel riscă să-şi piardă echilibrul interior.

Nevoia împăcării cu Dumnezeu

Apoi ar mai fi nevoia împăcării cu Dumnezeu.
Această nevoie se află înăuntrul

fiecăruia dintre noi. Miile de volume despre religie şi spiritualitate care s-au scris şi care se mai scriu sunt dovada vie a acestei nevoi. Poate că omul modern respinge formele mai organizate ale religiei, dar asta nu înseamnă că a renunţat să mai caute o realitate spirituală în care să se regăsească. Din când în când, chiar şi cel mai înrăit ateu va căuta pe Google ce înseamnă „paranormal”, se va uita la o emisiune pe teme religioase după miezul nopţii sau se va retrage într-un colţ pentru a citi învăţăturile vreunui mistic antic sau modern. Există ceva înăuntrul nostru care aspiră să se conecteze cu o lume non-fizică. Nici măcar cele mai revoluţionare descoperiri ştiinţifice n-au reuşit să stingă această nevoie. Ca atare, multe părţi ale comportamentului uman izvorăsc din dorinţa împăcării cu Dumnezeu.

Traci era foarte sceptică văzând cum Todd, soţul ei, a început dintr-odată să fie interesat de învăţăturile Bibliei. A venit la mine supărată şi mi-a spus: „Nu înţeleg şi nu-mi place deloc ce se întâmplă cu el. A început să petreacă câte două-trei nopţi pe săptămână cu Biblia într-o

mână şi altă carte de studii despre

Biblie primită de la un prieten în alta. Ba chiar mi-a spus şi mie să vin la întâlnirile lor. Ca să mă înţelegeţi, ne cunoaştem din clasa a X-a şi a fost întotdeauna ateu. În facultate facea mişto

>

de creştini şi îi plăcea chiar să-i provoace la tot felul de discuţii. înainte să ne căsătorim, mi-a jurat că religia nu va face niciodată parte din viata noastră şi, dintr-odată, m-am trezit că trăiesc lângă un fanatic religios. Explicaţi-mi şi mie cum e posibil." Pe moment, nu mi s-a părut că Traci ar fi pregătită să primească o explicaţie şi am încercat să fiu empatic cu ea şi să-i înţeleg frustrarea de a asista la o asemenea schimbare în comportamentul soţului. Aveam certitudinea că Todd se afla într-o căutare a împăcării cu Dumnezeu. Simţise nevoia unei dimensiuni spirituale în viaţa lui, iar asta îl făcuse să se schimbe radical.

Unii filozofi şi marii lideri religioşi ai lumii au considerat întotdeauna că oamenii au acces la o altă dimensiune,

non-materială. Filozoful francez Blaise Pascal spunea: „Cel mai important gând care mi-a ocupat vreodată mintea este cel al responsabilităţii mele individuale fată de Dumnezeu.”— Cu totii simţim uneori o foame spirituală care ne îndeamnă să căutăm un sens dincolo de lumea aceasta a mâncatului, sexului şi a altor activităţi banale. Simţim nevoia împăcării cu Dumnezeu.

Ce facem mai departe?

Acestea sunt doar câteva exemple de nevoi psihospirituale care influenţează, în mare măsură, comportamentul uman. Dacă te afli într-o căsnicie şi vrei să-ti înţelegi mai bine partenerul, puneţi următoarele întrebări: „Care sunt motivele din spatele comportamentului său? Care este nevoia pe care, în mod conştient sau inconştient, încearcă să şi-o împlinească? Care sunt motivele pentru care eu însumi mă comport în felul în care mă comport? Căror nevoi încerc să le dau curs, la rândul meu?” Pe măsură ce vei afla răspunsurile la aceste întrebări, vei începe să înţelegi din ce în ce mai bine comportamentul

uman.

Poate că vei găsi răspunsurile la aceste întrebări în cărţi dedicate comportamentului uman din care poţi afla mai multe despre nevoile noastre de bază. Poate că preferi să-ţi întrebi direct partenerul. Dacă vrei să-i înţelegi mai bine comportamentul, o soluţie ar fi să te uiţi şi la propriile tale resorturi şi să încerci să le analizezi. Pe măsură ce citeşti despre cazurile din această carte, sper că vei găsi câteva paralele cu ceea ce se întâmplă în căsnicia ta. Niciuna dintre aceste abordări nu-ţi va putea oferi răspunsuri sigure, dar ele te pot ajuta să găseşti o explicaţie pertinentă pentru comportamentul dificil al partenerului tău. Dacă reuşeşti să înţelegi care sunt motivele lui ascunse, cu siguranţă vei găsi şi acţiunile potrivite care pot stimula anumite schimbări constructive în comportamentul lui.

în capitolele următoare vom încerca să aplicăm principiile discutate în primele trei capitole şi vom analiza cum anume nevoile interioare despre care am discutat ne pot afecta căsnicia. De

asemenea, vom vorbi despre cum te pot ajuta principiile trăirii adevărate să faci lucrurile pozitive necesare într-o căsnicie nefericită. Aminteste-ti care sunt acele principii. Te voi duce în culisele unor cupluri căsătorite şi împreună vom explora anumite trăsături ale căsniciilor nefericite. Apoi vom examina acţiunile întreprinse de soţi şi soţii care au reuşit să depăşească miturile, să ia măsuri pornind de la principiile trăirii adevărate şi au început să-şi înţeleagă propriile motive interioare. Poate că poveştile pe care ţi le voi împărtăşi nu se potrivesc întru totul cu situaţia ta, dar sper că vei găsi în ele suficient
de multe asemănări, încât să-ţi ofere câteva indicii şi idei de paşi pozitivi pe care-i poţi urma pentru a face o schimbare pozitivă în căsnicia ta.

Note:

2 William Glasser, *Take Charge of Your Life: How to Get What You Need with Choice-Theory Psychology,* Editura iUniverse, Bloomington, Indiana, 2013, p. 5. (AC *a.)*

10 Citat în George Sweeting, *Who Said That?,* Editura Moody, Chicago, 1995, p. 209. (AC *a.)*

PARTEA A DOUA
Soţii impasibili

CAPITOLUL 4
Soţii iresponsabili

Atunci când te-ai căsătorit, ai presupus că te căsătoreşti cu o persoană responsabilă. Ai crezut că tu şi sotul/sotia vă înhămati la un efort comun. Ştiai, desigur, că fiecare va avea responsabilităţi diferite, dar erai convins de faptul că amândoi vă veţi folosi mintea şi abilitările în beneficiul căsătoriei.

După câţiva ani sau poate chiar mai devreme, după câteva luni de căsnicie, ai descoperit că partenerul nu este persoana responsabilă cu care credeai că ai pornit la drum. Probabil te simţi dezamăgit, furios, rănit, trădat. Nu e corect, dacă stai să te gândeşti: „Eu trebuie să fac atât de multe! El de ce nu pune umărul la nimic?" Poate că-ţi spui: „Nu cred că cer atât de multe. Vreau doar să se ocupe şi el de partea lui din treburi." Dacă soţul sau soţia ta

continuă să se comporte iresponsabil pe o perioadă mai îndelungată, te vei trezi într-o căsnicie nefericită.

În cei zece ani, cât Dan şi Michelle au fost căsătoriţi, cea mai lungă slujbă a lui Dan a durat un an şi jumătate. Problemele de care se lovea erau diferite. Uneori, se certa cu câte un coleg şi pleca de la muncă. Alteori, nu-i mai plăcea slujba în sine sau îl enervau oamenii cu care trebuia să lucreze, venea acasă seara şi efectiv nu se mai întorcea a doua zi. Între un serviciu şi altul treceau uneori săptămâni, alteori luni întregi. Cât stătea acasă, dormea până târziu, se uita la TV şi se ducea la sală. Pe de altă parte, în aceiaşi zece ani de căsnicie, Michelle lucrase tot timpul, mai puţin în scurtele perioade în care stătuse acasă cu cei doi copii după naştere. Dan ajuta şi el cu cheltuielile atunci când lucra, dar când rămânea rară serviciu, ea ducea tot greul. Michelle plângea când mi-a povestit: „Dr. Chapman, nu ştiu cât mai rezist în felul ăsta.”

Becky avea, la rândul ei, probleme în căsnicie, însă nu din cauza serviciului.

Ea şi soţul ei, David, lucrau amândoi câte opt ore pe zi, erau căsătoriţi de cincisprezece ani şi aveau trei copii. Ce o deranja la David era atitudinea lui complet pasivă: „Nu mă ajută deloc prin casă. Dormitorul nostru ar fi trebuit zugrăvit acum şase ani, dar el tot amână să se apuce de treabă, zicând: «Mă apuc zilele astea.» Dacă se strică bicicletele copiilor, le repară după luni bune. Avem bani depuşi într-un cont de economii şi nici măcar n-a încercat să găsească o modalitate de a-i investi, ca să câştigăm ceva în plus. Vara lasă grădina complet în paragină. Mi-e ruşine să invit pe cineva pe la noi. Vara trecută mi-am dat seama că trebuie să angajez pe cineva să ne tundă săptămânal gazonul.

Stă tot timpul pe reţele de socializare şi se joacă jocuri online. Eu, una, cred că am încercat toate variantele cu el. Am încercat să-i explic cu mult calm, să ţip, să ignor complet problema, ba chiar să fiu cât mai drăguţă cu el. Degeaba, nu pare să reacţioneze la nimic. Nu mai ştiu ce să fac.”

)

Jamal se căsătorise la treizeci şi nouă de ani. Până atunci, fusese un burlac notoriu şi se mândrea cu asta, dar când a cunoscut-o pe Suzanne, a fost complet cucerit. Suzanne fusese în ultimii doi ani cel mai bun om de vânzări din firma la care lucra, era atrăgătoare, glumeaţă şi îndrăgostită până peste cap de Jamal. Avea şi o fiică de cinci ani dintr-o căsătorie anterioară. Jamal era bărbatul ideal. Visa de ani buni la cineva care să îsi dorească o soţie casnică. Ea voia să-şi dea demisia, să se ocupe doar de creşterea fetitei şi să mai facă alti copii. Visurile ei s-au împlinit şi amândoi au fost de acord cu planurile sale.

în primul an de căsătorie, toate au mers ca pe roate. Suzanne a continuat să lucreze să-şi

>

poată cumpăra mai repede un apartament şi să-l mobileze aşa cum voiau, iar la finalul anului a venit timpul ca ea să renunţe la slujbă. Erau amândoi bucuroşi de faptul că în sfârşit ajunseseră în punctul pe care şi-l

doreau, dar de aici au început problemele. Peste şapte ani de la acest pas, m-am întâlnit cu un soţ foarte frustrat. Jamal se plângea că după-amiaza, când ajungea acasă, trebuia să-şi facă loc prin mormanele de lucruri aruncate la întâmplare peste tot. Nu înţelegea cum era posibil să se facă atâta dezordine peste zi sau de ce Suzanne nu încerca să aranjeze puţin locul înainte să ajungă el acasă. Un alt lucru care îl deranja era că nu îi pregătea niciodată cina. Se ocupa de copii, dar de cele mai multe ori, el trebuia să-şi pregătească singur de mâncare. „Uneori trebuie să mă urc iar în maşină după ce ajung acasă şi să-mi cumpăr ceva de la McDonald’s. Nu înţeleg de ce nu reuşeşte să facă măcar strictul

necesar prin casa , mi-a spus.

„M-am bucurat când a renunţat la serviciu. Ştiam că-şi doreşte asta, dar am crezut că,

stând acasă, se va ocupa de curăţenie şi va găti. Nu mă deranjează să mănânc în oraş o dată sau de două ori pe săptămână, dar situaţia asta mi se pare deja absurdă.” Acelaşi lucru i-l spunea deschis şi lui Suzanne de ani de

zile, dar ea nu se schimbase. Jamal simţea că s-a căsătorit cu o persoană iresponsabilă, iar această atitudine ridicase o barieră în calea intimităţii dintre ei.

Atât Michelle, cât şi Becky şi Jamal se simţeau frustraţi, răniţi, furioşi, amărâţi şi plini de resentimente. Simţeau că au încercat cu

adevărat să-şi rezolve problemele în cuplu. Işi dădeau seama că nu tot timpul aplicaseră cele mai potrivite metode, ba chiar uneori puseseră paie pe foc. însă încercaseră din răsputeri să facă ce credeau că ar fi mai bine. Când au ajuns la cabinet, cam toţi îşi pierduseră deja speranţa. Simţeau, în sinea lor, că e cazul să se despartă. Prietenii îi îndemnau să facă acelaşi lucru. Cu toate acestea, din varii motive, niciunul nu voia încă să renunţe la căsnicia lui.

Simţeau, în sinea lor, că e cazul să se despartă. Cu toate acestea, din varii motive,
niciunul nu voia încă să renunţe la căsnicia

lui. ’

Dă-mi voie să-ţi spun cum am încercat să-i ajut pe aceşti oameni să facă schimbări pozitive în mariajele lor ameninţate de comportamente iresponsabile.

Care este adevărata problemă?

Dacă vrei să faci schimbări pozitive în căsnicia ta, mai întâi trebuie să clarifici care este problema. Mai exact, trebuie să te asiguri că

problema este, într- lips responsabilităţii.

Atât Michelle, cât şi Becky şi Jamal se plângeau de faptul că sunt căsătoriţi cu persoane iresponsabile. Dar oare chiar aşa stăteau lucrurile? Trebuie să ştii că percepţia ta asupra realităţii este întotdeauna influenţată de propria personalitate, de valori şi de dorinţe. Uneori, eşti convins de faptul că lucrurile stau într-un fel, când, de fapt, realitatea obiectivă este cu totul alta. Să ne uităm puţin, de exemplu, la comportamentul iresponsabil (la prima vedere) al soţului lui Becky. David avea

o slujbă foarte responsabilă şi avea grijă ca familiei lui să nu-i lipsească nimic. Pe Becky, în schimb, o deranja că nu lua iniţiativă în alte

zone ale căsniciei lor. Nu era iresponsabil în general, ci doar în ceea ce priveşte treburile şi reparaţiile din gospodărie, gestionarea banilor şi îngrijirea grădinii, dar toate aceste lucruri erau mai importante pentru Becky.

La rândul ei, Suzanne era şi ea o persoană extrem de responsabilă într-o privinţă: creşterea copiilor. Îi plăcea la nebunie să aibă grijă de ei şi să petreacă ore în şir cu cei mici. Ar fi putut cu uşurinţă că câştige premiul pentru „Cea mai creativă mamă a anului” la câte experienţe educaţionale le oferea zilnic. Era o persoană ambiţioasă şi demonstrase din plin acest lucru înainte de căsătorie, când devenise omul de vânzări numărul unu din compania la care lucra. Acum îşi concentra toată atenţia asupra copiilor. Curăţenia în casă chiar nu se afla pe lista ei de priorităţi, deşi avea întotdeauna grijă ca cei mici să fie în

siguranţă. Le pregătea masa de fiecare dată, dar când venea vorba despre soţul ei, se gândea: „Jamal este bărbat în toată firea şi mai are şi-un program imprevizibil. Sigur e capabil să se descurce şi singur.” Prin urmare, nu înţelegea deloc de ce el se arăta atât de deranjat: „Am convenit că voi sta acasă cu copiii şi asta şi fac”, mi-a spus. „Chiar nu înţeleg de ce e atât de supărat.”

Michelle, pe de altă parte, chiar avea o căsnicie cu probleme. Se căsătorise cu un bărbat iresponsabil cam în toate aspectele vieţii lui. Nu contribuia mai deloc la cheltuieli, nu se implica în educaţia copiilor şi nu o ajuta cu nimic la treburile casei. Avem deci trei cupluri cu trei probleme diferite. Prin urmare, acţiunile pozitive de care are nevoie fiecare va trebui, la rândul lor, să fie diferite.

Care este sursa problemei?

întotdeauna e de ajutor să te pui în pielea partenerului tău, fiindcă altfel e puţin probabil să găseşti soluţiile potrivite pentru situaţia voastră. Să

presupunem că soţul tău este într-adevăr o persoană lipsită de ambiţie, genul de om care nu face nimic prin casă sau genul care, deşi se duce zilnic la serviciu, atunci când vine acasă, se uită la televizor sau face exerciţii fizice. Nu este deloc interesat de copii şi nu se străduieşte să fie un soţ prea bun. Ce crezi că se află în spatele aparentei lui lipse de ambiţie? Dacă vei reuşi să înţelegi sursa acestui comportament, înseamnă că deja ai făcut un pas mare înspre rezolvarea problemei. Dă-mi voie să-ţi sugerez patru posibile astfel de surse, în primul rând, s-ar putea să urmeze modelul tatălui său. Analizează puţin comportamentul acestuia. Nu cumva soţul tău aplică ceea ce a învătat de la tatăl lui? Atunci când se căsătoresc, mulţi bărbaţi repetă în căsnicie stilul de viaţă matrimonial şi parental pe care l- au observat la taţii lor în copilărie.

Sau dimpotrivă, soţul tău s-ar putea să vrea să se răzvrătească împotriva modelului tatălui său. Poate că a avut parte de-un tată care petrecea mult timp la muncă şi nu a stat deloc lângă

el. Prin urmare, mama lui dădea vina pe serviciu şi se plângea, la rândul ei, de lipsa soţului. Aşadar, ajuns la maturitate, soţul tău a rămas cu ideea că munca strică lucrurile şi că el nu va î
face greşelile pe care le-a văzut în familie.

Mulţi oameni sunt conştienţi de scăpările părinţilor. în mod conştient sau inconştient, unii încearcă din răsputeri să facă lucrurile altfel decât ei şi, de multe ori, aceste încercări ne fac să ajungem în extrema opusă. De exemplu, fiul unui tată obsedat de muncă s-ar putea să-şi dorească prea mult „să-i îndrepte acestuia greşeala” şi să devină o persoană complet iresponsabilă în relaţiile lui de muncă. Fiica unei mame adulterine s-ar putea să devină o persoană foarte rigidă atunci când vine vorba despre sex.

O a treia posibilitate este ca soţul tău să fie un egocentrist. Am cunoscut multe cazuri de soţi lipsiţi de ambiţie care sunt, pur şi simplu, egoişti. E posibil ca părinţii lui să-i fi dat extrem de puţine responsabilităţi în copilărie

şi, prin urmare, a crescut cu impresia că totul i se cuvine şi că, în cele din urmă, va şi primi ceea ce aşteaptă. Este genul de persoană care cere, nu oferă. Nu a învăţat niciodată să le dăruiască ceva celor din jur, dar se aşteaptă să primească din plin.

Patru: comportamentul celui de lângă tine s-ar putea să fie o expresie a lucrurilor pe care şi el vrea să ţi le reproşeze. Practic, indiferent ce ţi- ai dori, el se străduieşte să nu-ti ofere. Dacă îi ceri să se ocupe de diferite lucruri prin casă, le va amâna din cauză că el consideră că nu meriţi acest ajutor. Cererile tale vor fi percepute ca cicăleli şi critici, iar el va face tot posibilul să nu-ţi ofere satisfacţie. Şi toate astea fiindcă, la rândul lui, într-o anumită privinţă, nu simte că reuşeşti să-i oferi ceea ce-şi doreşte. Lipsa lui de responsabilitate faţă de tine se manifestă exact pentru a-ţi atrage atenţia asupra propriilor lui nevoi pe care le-ai ignorat.

Am cunoscut multe cazuri de soţi lipsiţi de ambiţie, care sunt pur şi simplu egoişti.

Cele de mai sus nu sunt singurele posibilităţi, dar reprezintă patru surse destul de frecvent întâlnite ale iresponsabilităţii în rândul partenerilor. Cu cât înţelegi mai clar de unde se trage iresponsabilitatea soţului/soţiei tale, cu atât e mai probabil să descoperi acei paşi pozitivi pe care-i poţi face pentru a aduce o schimbare constructivă în căsnicie. Tine cont, de asemenea, de nevoile emoţionale care pot sta la baza comportamentelor noastre, *nevoia de iubire-, nevoia de-a realiza ceva semnificativ, nevoia de recreere* şi *nevoia împăcării cu Dumnezeu* (discutate în capitolul 3).

Dan: dornic de confirmare a propriei valori Ce putem spune despre Dan? De-a lungul discuţiilor pe care le-am avut cu Michelle, am descoperit că soţul ei avea un puternic sentiment de nesiguranţă şi o stimă de sine scăzută. Fusese crescut de un tată alcoolic, care de multe ori îi spunea că nu va reuşi să facă nimic în viaţă, care îl critica de câte ori avea ocazia şi îl descuraja constant. Dan îi spusese toate aceste lucruri lui Michelle la începutul relaţiei

lor. Se simţea atras de ea tocmai fiindcă îi confirma valoarea. îi şi spusese, în mai multe rânduri, cât de tare credea că se înşelase tatăl lui. În sfârşit cunoscuse o persoană care avea încredere în el şi care-l iubea. Ca răspuns la ceea ce primea din partea ei, a început să facă gesturi care o încântau. îi trimitea flori şi mesaje de dragoste pe telefon, ceea ce pe Michelle o facea să se simtă iubită. Asa s-au îndrăgostit până peste cap unul de celălalt.

De când s-au cunoscut şi până s-au căsătorit, Dan a lucrat în acelaşi loc timp de un an, aşa că Michelle nu avea de unde să ştie că în următorii zece ani de căsnicie soţul ei avea să schimbe atâtea locuri de muncă. Totodată, nu era complet conştientă de cât de multă furie acumulase împotriva tatălui său în toţi aceşti ani şi de faptul că această furie ieşea de multe ori la suprafaţă sub formă de răutăţi şi critici la adresa colegilor. Cu fiecare slujbă la care renunţa, Michelle devenea din ce în ce mai distantă şi mai plină de reproşuri faţă de el.

Văzând că soţia lui mult iubită pare să-i repete lucrurile pe care le auzise toată viaţa din partea tatălui, Dan a devenit depresiv. îl convinsese că devenise, într-adevăr, un ratat. Sursa comportamentului iresponsabil la care ajunsese Dan era o consecinţă a nevoii lui neîmplinite de a realiza ceva semnificativ şi a faptului că iubirea pe care Michelle păruse că i-o oferă la început dispăruse. Renunţările repetate la slujbă şi comportamentul depresiv apăruseră din cauza lipsei de încredere în el şi a lipsei de iubire pe care o simţea, dar soţia lui pierduse din vedere aceste lucruri, din păcate. Ea vedea doar un comportament iresponsabil şi, la rândul său, nu se mai simţea iubită. Dan nu mai reuşea să-i ofere acele sentimente de iubire şi sprijin pe care le primise din partea lui la început şi, fiindcă se simţea rănită, începuse să- 1 critice şi să-l acuze că este iresponsabil. *David: în căutarea cuvintelor potrivite*

în cazul soţului ei, Becky a descoperit că lucrurile stau diferit. David se descurca de minune la serviciu şi asta

fiindcă avea nevoie de recompense pentru a-şi hrăni stima de sine. Acasă, însă, nevoia lui de iubire nu era satisfăcută şi, prin urmare, a devenit din ce în ce mai retras faţă de soţia lui. Principalul limbaj al iubirii pe care-l înţelegea David se limita la cuvintele de laudă şi de încurajare, iar din partea ei părea că primeşte din ce în ce mai des critici, fiindcă petrecea prea mult timp pe site-uri de socializare şi nu-şi ajuta suficient familia. Rareori, Becky îi mai spunea câte-o vorbă încurajatoare. Rezervorul lui de iubire era gol şi, prin comportamentul iresponsabil, voia să transmită: „Nu voi face ce-mi cere o persoană care nu mă iubeşte.” Prin urmare, Becky a început să devină din ce în ce mai critică cu soţul ei şi să-i arate din ce în ce mai > > puţin că îl iubeşte.

Prin comportamentul iresponsabil, voia să transmită: „Nu voi face ce-mi cere o persoană care nu mă iubeşte.”

Astfel, problemele din relaţie s-au adunat de-a lungul anilor. Când Becky a înţeles ce se întâmpla cu David, a început să capete o perspectivă nouă despre cum putea face o schimbare pozitivă în căsnicie.

Suzanne: revoltă împotriva controlului

Când Jamal a început să analizeze mai atent comportamentul lui Suzanne, a descoperit că ea încă se simţea vinovată pentru faptul că fiica ei suferise de pe urma divorţului. înainte ca ei doi să se căsătorească, toată atenţia ei era îndreptată asupra fiicei. Se descurca excelent la muncă, dar când venea vorba despre timpul liber, se dedica întru totul creşterii fetitei. Când a putut în sfârşit să se dedice exclusiv acestui lucru şi după ce a mai adus pe lume un copil, şi-a propus să fie o mamă extraordinară.

Când s-a căsătorit cu Jamal, deja devenise mai încrezătoare în forţele proprii. Era o femeie cu o carieră de succes, pregătită să se înhame la o nouă provocare: creşterea copiilor. Faptul că Jamal câştiga suficient i-a

permis să facă acest lucru. Se descurca de minune, când el a început să i se plângă de faptul că nu are grijă de gospodărie şi că nu găteşte. Suzanne s-a simţit nedreptăţită şi o deranja mai ales faptul că el nu aprecia valoarea timpului pe care ea îl petrecea cu copiii. Pe măsură ce el continua săi reproşeze aceste lucruri, căpăta sentimentul că încerca s-o controleze. Voia să-i răpească libertatea şi, pentru a se apăra, şi-a propus ca nimeni niciodată, nici măcar soţul ei, să nu stea în calea timpului pe care-l petrecea cu copiii. El nu-i mai consolida în nici un fel încrederea în sine şi, ca atare, nu se mai simţea nici iubită. Or, când nu te simţi iubit, este cu atât mai greu să fii deschis la cererile partenerului. După ce a înţeles aceste lucruri, Jamal a hotărât că este cazul să ia imediat măsuri pentru căsnicia lui. Astfel ajungem la o a treia şi poate cea mai importantă recomandare.

Jamal şi Suzanne: „ Cred că amândoi merităm mai mult unul de la celălalt. „

Jamal era pregătit să facă tot era

nevoie pentru a-şi salva căsnicia. Şi-a dat seama că singurul responsabil pentru atitudinea lui era el însuşi. Era convins că, dacă se va concentra asupra lucrurilor pozitive, ele se vor înmulţi. A descoperit că atitudinea lui îi influenţează acţiunile şi că, alegând să se concentreze asupra soluţiilor, le va găsi şi va face paşi importanţi în direcţia potrivită. Cu toate că ştia că n-are nicio putere asupra comportamentului lui Suzanne, a înţeles că o poate totuşi influenţa prin acţiunile lui pozitive, chiar dacă momentan era şi el destul de încărcat de

> emoţii negative.

Jamal şi-a mai dat seama de faptul că şi el greşise când încercase s-o schimbe pe Suzanne. Acum era dispus să-şi recunoască greşelile şi a înţeles că acest lucru nu însemna că el era ratatul din relaţie sau că îşi asuma răspunderea integral pentru toate problemele din căsnicia lor. Cum nu era sigur de faptul că va reuşi să-i spună soţiei lui faţă în faţă toate aceste lucruri, a hotărât că este mai bine să-i

scrie o scrisoare. Scrisoarea lui suna cam asa:

Dragă Suzanne,

M-am tot gândit la noi doi în ultimele zile, îmi dau seama că de ceva vreme mă comport foarte dur cu tine. Am greşit şi recunosc acest lucru. Te iubesc! lartă-mă că te bat la cap tot timpul.

Iubito, de la început am fost extraordinar de mândru de tine şi de ceea ce ai realizat pe plan profesional. Ar trebui să fiu mândru şi de toate lucrurile pe care reuşeşti să le faci pentru copii. Nu cred că există o mamă mai bună decât tine. Cred că, pur şi simplu, de la un punct încolo nu m-am mai simţit iubit şi poate din cauza asta am simţit nevoia să te critic. Ştiu că nu e o scuză şi că probabil nici tu nu te mai simţi iubită ca pe vremuri. Cred că amândoi meritǎm mai mult unul de la celălalt.

îmi doresc din tot sufletul ca viitorul nostru să arate altfel decât arată acum. Vreau să mă simt din nou aproape de tine şi îmi doresc să fiu un tată mai bun. Tatăl meu nu mi-a fost alături când avut nevoie şi mai am multe de învăţat despre ce înseamnă să fii tată, dar chiar îmi doresc să le ofer copiilor şi ţie lucrurile de care aveţi

nevoie. As vrea să mai

) >

vorbim despre toate lucrurile astea. Te iubesc foarte mult!

Jamal

După o săptămână de la această scrisoare, Jamal şi Suzanne au rugat-o pe mama ei să aibă grijă de copii, iar ei au continuat discuţia. Jamal a rugat-o ca la fiecare două săptămâni să-i

ofere câte-o sugestie. Ştia că n-ar fi fost capabil să schimbe totul la el deodată, dar acesta i se păruse un început bun. Suzanne a fost de acord şi i-a spus: „Sigur că pot să te ajut dacă vorbeşti serios.” Prima

ei sugestie a fost ca, atunci când ajunge acasă de la serviciu, în loc să se plângă de felul în care arată casa, să-i caute pe copii, să-i îmbrăţişeze strâns şi să împartă câteva minute cu fiecare dintre ei. Apoi,

voia s-o caute şi pe ea, s-o îmbrăţişeze şi s-o sărute şi să petreacă împreună cinci minute în care fiecare să spună ce-a făcut peste zi şi ce noutăţi au mai apărut. Jamal a acceptat să facă acest prim pas şi rar s-a întâmpl

at să sară peste ceea ce ea îl rugase să facă.

Suzanne a continuat să-i ofere câte o sugestie la fiecare două săptămâni, iar Jamal a continuat să ţină cont de ele. După două luni, a întrebat- o precaut: „Spune-mi, cum ţi se pare că mă descurc?” Drept răspuns, soţia lui l-a îmbrăţişat, l-a sărutat şi i-a spus: „Extraordinar! Nici nu ştii ce fericită sunt! Eşti cel mai bun!” Trecuse atât de mult timp de când Jamal nu mai auzise asemenea cuvinte de încurajare din partea ei. A continuat să ia în serios lucrurile pe care Suzanne i le sugera. Pe cele mai multe dintre ele a reuşit să le aplice. A început să-i ducă pe copii o dată pe săptămână la sala de sport. Sâmbăta o trimitea pe Suzanne la un film cu prietenele sau să se relaxeze la spa, în timp ce el stătea cu cei mici.

Peste vreo sase luni, Suzanne a hotărât că era cazul să primească şi ea câte o sugestie o dată la două săptămâni

pentru cum poate deveni o soţie mai bună. Lui Jamal nu-i venea să creadă, dar sigur că a fost imediat de acord. Până la sfârşitul anului, Suzanne îi dădea meditaţii fiicei unor vecini o oră pe zi la economia afacerilor, iar aceasta avea grijă de copii cam patruzeci şi cinci de minute pe zi, timp în care Suzanne „strângea prin casă” înainte să ajungă Jamal de la serviciu. în prima zi când a ajuns acasă, a fost şocat. După trei zile în care a continuat să găsească curăţenie, şi-a dat seama că treaba era serioasă, aşa că a întrebat-o care era motivul. Suzanne i-a spus despre înţelegerea pe care o avea cu fiica vecinilor. Nu-i venea să creadă că ea s-ar fi dat peste cap să facă un lucru pe care încă nici nu îndrăznise să i-l ceară. Acum Suzanne gătea lunea, miercurea şi vinerea. Marţea şi joia mâncau în oraş, iar sâmbăta şi duminica toată lumea avea program de voie.

De unde crezi că a apărut schimbarea asta în comportamentul lui Suzanne? Totul a pornit de la faptul că Jamal a înţeles care erau nevoile ei interioare şi

şi-a schimbat mai întâi el comportamentul. Nu a mai încercat s-o controleze, ci i-a oferit libertate. A început s-o susţină şi s-o laude pentru felul în care se comporta ca mamă. Toate astea i-au întărit lui Suzanne încrederea în forţele proprii şi i-au oferit sentimentul că lucrurile pe care le face şi ea pentru familie sunt importante. Apoi, a început să-i arate că o iubeşte în felurile cerute de ea, racându-i astfel viata mult mai uşoară. Acum nu se mai simţea controlată şi devenise deschisă la lucrurile care erau importante pentru Jamal. Suzanne şi-a recăpătat încrederea în sine şi sentimentul propriei valori odată ce soţul ei a început s-o susţină. Se simţea iubită, fiindcă Jamal începuse să-i ofere lucrurile de care avea nevoie şi, astfel, i-a devenit şi ei mai uşor să-i arate că îl iubeşte.

))

Becky şi Daniel: „Recunosc faptul că am ajuns să simtfoarte multă ranchiună faţă de tine.” Povestea lui Becky este foarte asemănătoare. A aplicat aceleaşi principii şi a făcut aceiaşi paşi pe care

i-a făcut şi Jamal. Când şi-a dat seama de faptul că felul în care David se comporta avea legătură cu nevoia lui de-a realiza ceva semnificativ şi cu un sentiment şubred al propriei valori, dar şi de faptul că ranchiuna faţă de ea creştea pe măsură ce se simţea din ce mai puţin iubit, a înţeles că reacţiile ei negative amplificaseră problema. Apoi, înţelegând şi faptul că limbajul iubirii de care avea nevoie soţul ei era compus din cuvinte de încurajare, a realizat şi de ce acesta se răcise atât de tare faţă de ea. în tot acest timp, ea îi oferise exact opusul lucrurilor care l-ar fi ajutat: se plânsese de el şi îi reproşase foarte multe lucruri. Aceste reproşuri repetate îl făcuseră să se refugieze în *social media* şi jocuri online.

într-o noapte, Becky şi-a cerut scuze pentru comentariile ei acide şi i-a cerut iertare. Şi-a

> > recunoscut defectele fără să se învinovăţească de toate eşecurile din căsnicia lor. De asemenea, şi-a asumat răspunderea pentru propria atitudine şi a admis că-

şi lăsase comportamentul la mila propriilor frustrări. Şi-a propus ca de atunci încolo să nu se mai lase stăpânită de aceste sentimente în relaţia cu David şi a început să aplice principiile unu, patru şi cinci ale trăirii adevărate.

„M-am hotărât ca de acum încolo să-mi schimb comportamentul negativ şi să încerc să fac astfel încât viaţa să fie mai plăcută lângă mine. Dacă m-ai putea ajuta cu câteva sugestii, mi-ar fi de mare ajutor.” Becky s-a folosit de puterea iubirii şi a început să-şi laude soţul: „Sunt mândră de lucrurile pe care le faci la birou. Ai reuşit să-ti construieşti o carieră. Recunosc că te-am criticat mai ales fiindcă nu faceai lucrurile pe care le voiam eu şi îmi dau seama că te-am rănit cu atâtea reproşuri. Mam concentrat asupra lucrurilor negative, în loc să mă bucur de cele pozitive.”

Drept răspuns, David i-a replicat: „Nu am crezut că voi auzi vreodată astfel de cuvinte din partea ta. Credeam că mă consideri cea mai groaznică persoană din lume. Recunosc că şi eu am

acumulat multă ranchiună pentru tine. De mult timp nu mai simţeam că mă iubeşti, ci că încerci să mă controlezi. Eram hotărât să fac tot posibilul să nu reuşeşti. Cred că e cazul să facem amândoi nişte schimbări la noi.”

Peste o săptămână, Becky i-a cerut lui David să-i sugereze un lucru pe care ar putea să-l redreseze pentru a-i face viaţa mai plăcută. Şi atunci, chiar de la început, David a făcut un lucru care se întâmplă extrem de rar: i-a spus că îi va face o sugestie dacă şi ea, la rându-i, îi va spune un lucru pe care şi-l doreşte de la el. Aşa a început un proces care le-a schimbat vieţile amândurora. Când, într-o căsnicie, problemele se adună şi se amplifică ani la rând, o asemenea reciprocitate apare extrem de rar. David a fost atât de impresionat de gestul lui Becky şi de sinceritatea ei, încât a simţit imediat nevoia să îi ofere acelaşi lucru.

La doi ani de la acest nou început pentru amândoi, Becky era înscrisă la un curs de programare în cadrul facultăţii din oraşul lor. David începuse să zugrăvească dormitorul la şase luni

după discuţia lor şi, imediat ce-a venit vara, a început să tundă gazonul în fiecare săptămână. Ca s-o citez pe Becky: „A devenit un cu totul alt om. Nu-mi vine să cred că neam chinuit atât timp şi că lucrurile s-au putut schimba aşa de repede.”

Michelle şi Dan: „Nu ştiu cum de-ai reuşit să mă suporţi atât timp. „

Michelle, pe de altă parte, nu avusese parte chiar de aceleaşi rezultate miraculoase, deşi o schimbare în bine apăruse şi la ei. Spre deosebire de Jamal şi Becky, ea avea de-a face cu alt tip de iresponsabilitate. Soţul ei era iresponsabil în toate zonele vieţii lui. Nu reuşea să-şi păstreze o slujbă stabilă, nu o ajuta deloc prin casă, nu se implica în educaţia copiilor şi, practic, facea doar ce avea chef. Timp de zece ani, Michelle dusese singură greul în căsnicie din punct de vedere financiar, dar şi în alte privinţe ale traiului lor în comun.

Până când Michelle s-a hotărât să vină la mine la cabinet, Dan era deja în depresie. Trăia pe propria piele profeţia tatălui alcoolic, care-i spusese

că nu e bun de nimic şi că nu va reuşi să facă nimic în viaţă. Furia pe care încă o simţea fată de tatăl lui ieşea la suprafaţă în relaţiile cu colegii şi devenise principalul motiv pentru care nu reuşise niciodată să păstreze o slujbă prea mult timp. Simţea că Michelle nu-l mai iubeşte şi credea că nu mai merită iubirea

ei. Ştia că o dezamăgise ca sot şi uneori se mira şi el cum şi de ce încă îl mai suportă. Dacă avea de gând să facă o schimbare pozitivă în căsnicia ei nefericită, Michelle trebuia să ia în considerare toate aceste aspecte. Şi-a amintit că la început, în perioada primelor întâlniri şi în primul an de căsnicie, Dan răspundea bine la cuvintele ei de încurajare şi de confirmare. Dându-şi seama că în ultimii nouă ani folosise doar vorbe prin care îl critica, s-a hotărât să înceapă prin a recunoaşte care fusese greşeala ei cea mai mare. Oricât i-a fost de greu, a reuşit totuşi să discute cu Dan şi să-i spună: „M-am gândit la relaţia noastră şi mi-am dat seama că, de mulţi ani încoace, nu am făcut decât

să pun sare pe rană prin faptul că te-am criticat. Ştiu că reproşurile mele nu te ajută în niciun fel”, a mai spus. „Vreau să ştii că eu încă te iubesc, cu toate că sunt sigură că în ultimii ani nu ai prea simţit lucrul ăsta din partea mea.”

„Trebuie să recunosc faptul că am fost şi eu foarte dezamăgită de căsnicia noastră şi că nu mai vreau să continuăm asa. Ştiu că o mare parte a problemelor tale au legătură cu depresia şi ştiu că n-ai avut o viată uşoară. Sunt dispusă să plătesc eu şedinţele de terapie, dacă şi tu eşti dispus să mergi. E singura soluţie pe care-o văd; pe de-o parte, tu să primeşti ajutor, pe de alta, căsnicia noastră să mai aibă o şansă. Dacă, în schimb, nu vrei să mergi, atunci nu cred că mai putem rămâne căsătoriţi, cu toate că te iubesc foarte mult. Dacă eşti de acord, pot să-ţi sugerez un terapeut bun. îmi pot permite şedinţele cu el şi cred că te poate ajuta. Te rog mult să te gândeşti până mâine şi să-mi spui ce hotărâre ai luat.”

Dan a ascultat-o şi n-a spus nimic. Aşa că, după un moment de tăcere, Michelle s-a ridicat şi a ieşit din cameră. Seara următoare, când s-a întors de la serviciu, nu l-a găsit acasă. N-a ajuns nici la cină, ceea ce nu era neobişnuit pentru el. Pe la 20:30 a intrat în casă, s-a trântit pe canapea şi a început să se uite în telefon, aşa cum facea de obicei. După ce a culcat copiii, Michelle s-a întors la el şi i-a spus: „Nici nu ai idee cât de mult te iubesc şi sper din tot sufletul că ştii, nu aş face ceea ce fac dacă nu mi-ar păsa de tine şi de relaţia noastră. Spune-mi, te rog, ce hotărâre ai luat. Vrei să mergi la terapeut sau vrei să renunţăm la căsnicie?”

„Vreau să merg la terapeut”, i-a răspuns. „Ştiu că am probleme şi nu cred că reuşesc să le depăşesc singur. Nu ştiu cum de-ai reuşit să mă suporţi atat timp.

„Mă bucur mult”, i-a răspuns Michelle. „Chiar cred că e singura soluţie pentru noi.” Apoi şi-a luat geanta şi a scos o carte de vizită cu un număr de telefon.

„Uite numele şi numărul terapeutului pe care l-am găsit. Te rog să-l suni mâine şi să stabileşti o întâlnire cu el. M-am interesat şi asigurarea mea acoperă o parte din şedinţe, iar ce rămâne o să acopăr eu până reuşeşti să-ţi găseşti o slujbă. Dan, chiar nu mă interesează cât va dura totul, pentru că îmi doresc foarte mult ca viaţa noastră să arate altfel.”

Dan l-a sunat pe terapeut chiar a doua zi şi, peste o săptămână, a început un proces îndelungat de vindecare a depresiei, de gestionare a furiei atât de adânci pe care o simţea față de tatăl lui şi de recunoaştere a tiparelor de iresponsabilitate pe care le dezvoltase ca reacţie. Peste trei luni, a început să-şi caute o slujbă nouă şi, cam în trei săptămâni, a şi găsit una. A mers la terapie timp de doi ani. Terapeutul l-a ajutat să înţeleagă motivele pentru care răbufnea atât de des la birou şi cum îşi transfera furia împotriva tatălui asupra colegilor. în cele din urmă, a învăţat şi cum să depăşească această furie. A reuşit să se

vindece, iar astăzi are o relaţie
cordială cu tatăl lui.

Cel mai important este că în sfârşit a învăţat cum să-şi gestioneze furia la serviciu şi acasă, iar el şi Michelle încearcă să-şi salveze căsnicia.

încă au de achitat datorii acumulate în trecut, dar, pentru prima oară, Michelle chiar e încrezătoare că împreună le vor da de cap. în aceşti doi ani, a încercat cât a putut să-i ofere lui Dan cuvinte de încurajare. încet, încet, învaţă şi el cum să fie un tată bun pentru copiii lor şi cum să-i arate lui Michelle că o iubeşte.

E conştient de faptul că a trecut printr-un proces îndelungat, dar se simte şi motivat de
progresele pe care le-a făcut. Amândoi ştiu că mai au de lucru, dar pentru prima oară în zece ani, chiar cred că se află pe drumul cel bun.

Michelle a aplicat principiile trăirii adevărate, însă într-un mod diferit faţă de Jamal şi Becky, deoarece motivele interioare pentru comportamentul iresponsabil al lui Dan erau cu totul

diferite de cele ale lui David şi ale lui Suzanne. Totuşi, şi-a asumat răspunderea pentru atitudinea ei faţă de Dan şi şi-a recunoscut tendinţa de a-l critica. Şi-a admis astfel greşelile fără a se pune în postura de principală vinovată în relaţie. A înţeles că nu-şi poate schimba soţul, dar, fiind convinsă că-l poate influenţa, l-a încurajat să meargă la terapie. în cele din urmă, a ales să rămână lângă Dan şi să-i susţină recuperarea, ştiind că iubirea este cea mai puternică armă pentru a face bine.

Ţine minte: întotdeauna poţi face paşi pozitivi într-o căsnicie cu probleme.

CAPITOLUL 5
Soţii obsedaţi de muncă

Când i-am invitat pe participanţii la un seminar despre provocări în căsnicie să-mi adreseze întrebări, Andrea a ridicat problema: „Ce sfaturi aveţi pentru cei care trăiesc cu persoane obsedate de muncă? Soţul meu petrece foarte mult timp la serviciu şi stă foarte

puţin acasă. Pleacă dimineaţa devreme şi se întoarce noaptea târziu. Pe copii îi vede doar după ce adorm. Pe mine mă vede doar când e extenuat. Singurul fel în care contribuie la familia noastră e cu salariul.” Am observat că, înainte să apuce să-şi termine povestea, multe alte femei din sală dădeau din cap, identificându-se cu Andrea.

Dar cine este mai exact acest sot obsedat de munca lui? (Nu spun că nu există şi soţii care au acest obicei, dar de regulă se întâmplă mai frecvent în rândul bărbaţilor decât al femeilor.) Soţul obsedat de muncă este un bărbat care-şi

) > concentrează atenţia exclusiv asupra unei singure zone a vieţii lui. Pentru el, viaţa este unul şi acelaşi lucru cu meseria. Se poate să ne căsătorit, la fel cum se poate să aibă copii, dar este complet absorbit de munca lui. Nu înţelege de ce soţia nu se bucură de realizările lui şi de lucrurile materiale pe care le oferă familiei. însă, pentru un obsedat de muncă, profesia reprezintă mai mult decât o sursă de asigurare a hranei, ea este însuşi sensul cotidian al vieţii lui,

iar în această viată nu există echilibru.

De obicei, un astfel de sot îsi iubeşte munca, în fiecare zi, ţâşneşte din pat nerăbdător să vadă ce provocări noi vor mai apărea în timpul zilei. Când ajunge acasă, îşi deschide iar laptopul: mai are ceva de făcut, de obicei suficient cât să-l ţină ocupat. Este întotdeauna ocupat, dar rareori mulţumit. Niciodată nimic nu este suficient. Oportunităţile bat mereu la uşă, iar el trebuie să profite de toate. De cele mai multe ori, este respectat de cei din jur, apreciat în cercurile profesionale şi deseori şefii îi acordă premii şi bonusuri. Pe de altă parte, soţia nu i-ar da tocmai diploma pentru soţul anului. îi reproşează mereu lipsa de implicare în relaţie şi, dacă au copii, şi absenţa din viaţa lor.

Confesiunile unui obsedat de muncă

Iată mărturisirea unui dependent de muncă. Lam cunoscut pe Jim când eram la Elgin, în Illinois, la unul dintre seminarele mele despre căsnicie. La fel cum fac de multe ori, i-am cerut voie să-l înregistrez. Mai jos sunt fragmente

din discuţia noastră.

„La fel ca mulţi bărbaţi, şi eu îmi propusesem să dau lovitura, să devin cineva. Am pornit de la ideea că, folosindu-mi mintea şi muncind suficient de mult, o să ajung sus. Am crezut că, muncind ore în şir şi punându-mi mintea la contribuţie pentru tot felul de idei creative, voi reuşi să depăşesc nesiguranţa din tinereţe şi leo voi lua înainte colegilor. N-aş putea spune chiar că îmi plăcea ceea ce făceam, dar ajunsesem să mă pricep. în câţiva ani, am fost avansat. Mă simţeam mai aproape de ceea cerni doream şi şeful meu direct chiar mă recompensase. Trebuie să recunosc faptul că nam simtit niciodată cine ştie ce satisfacţie.

întotdeauna aveam impresia că trebuie să fac mai mult.

Sigur, au existat şi momente plăcute. Când am fost numit omul de vânzări al anului, m-am simtit bine. Ştiam că toti mă admiră. Ştiam că ajunsesem în acel punct râvnit de toţi. Când se risipea euforia momentului, aveam tot timpul senzaţia sâcâitoare că ar trebui să fi

ajuns mult mai departe decât unde eram. Când mai apăreau probleme la muncă, îmi spuneam că trebuie să muncesc şi mai mult, ca să compensez.

Petreceam ore în sîr la birou. Rareori se >
întâmpla să-i mai prind treji pe copii când ajungeam acasă. Intram pe furiş în camera lor noaptea şi, în timp ce îi priveam cum dorm, îmi spuneam că muncesc pentru a le asigura un viitor. N-am fost lângă ei când au făcut primii paşi sau când au mers prima oară cu bicicleta. Nepotul meu mi-a ţinut locul când au avut nevoie să înveţe mersul pe bicicletă. La momentul acela, nu mi s-a părut că aş pierde ceva. Când fiul meu mi-a spus că a mers singur cu bicicleta fără roţi ajutătoare, m-am bucurat. Acum nici nu pot să mă gândesc la momentul pe care Lam pierdut fără să-mi vină să plâng, dar atunci m-am bucurat mult şi i-am spus că era grozav ce reuşise. în mintea mea, cred că- mi spuneam că fiul meu face paşii necesari să ajungă unde ajunsesem eu.

Mesajul pe care îl auzeam în minte era

«Hai, hai, hai! Munceşte, munceşte, munceşte!» Nu aveam timp să mă joc cu copiii şi rareori găseam o seară în care să fac dragoste cu soţia, în afară de câteva cunoştinţe de la muncă, nu > > ^{J} aveam niciun prieten şi nici timp să mai citesc ceva ce nu avea legătură cu locul de muncă.

Mesajul pe care îl auzeam în minte era „Hai, hai, hai! Munceşte, munceşte, munceşte!”

>

Într-o duminică după-amiază, Amy mi-a propus să ieşim undeva. N-a vrut să-mi spună unde, doar că era sigură că o să-mi placă. «Nu durează mult şi nu trebuie nici măcar să-ti) > schimbi hainele de pe tine. Hai!» Nu pot să spun că eram foarte curios, dar m-am gândit că am ocazia să fac pentru ea ceva ce-şi doreşte. «Poate dacă merg, o să fie şi ea mai tandră cu mine diseară», mi-am spus. Aşa că am lăsat-o pe Amy să mă ducă unde voia. Am mers la un centru pentru persoane în

vârstă, nou şi foarte cochet. Gazonul arăta impecabil, clădirile erau drăguţe, fără aspectul acela mohorât pe care-l au alte centre de acest fel. Am intrat în clădirea principală şi ne-au întâmpinat un candelabru superb, un pian, un set de scaune şi o canapea în stil vechi franţuzesc. În spate aveau un teren de golf. Amy începuse să-mi prezinte şi restul facilităţilor.

Am întrebat-o: «Bine, dar de ce m-ai adus aici? Am doar treizeci şi opt de ani, n-o să ies la pensie prea curând.»

Mi-a răspuns:

«Nu, dar voiam să ai o imagine clară despre cum o să fie când vei ieşi la pensie. Având în vedere cât de mult câştigi, ne putem permite să stăm într-un asemenea loc rară probleme, iar viaţa noastră o să fie minunată. Ziua poţi să joci golf, iar noaptea o să facem dragoste. Putem să vedem un film sau să mergem la vreun concert. O să putem avea şi noi o viaţă normală, Jim, şi asta peste doar douăzeci şi şapte de ani.»

«Amy, revino-ţi!» i-am spus. «Nu înţele despre ce vorbeşti. Ai înnebunit?»

Mi-a răspuns iarăşi:
«Nu, Jim, nu am înnebunit, sunt chiar foarte sănătoasă şi n-am de gând să mai aştept încă douăzeci şi şapte de ani să mă bucur de o viaţă adevărată şi normală lângă tine. Peste douăzeci şi şapte de ani, copiii probabil nici n-or să te mai cunoască şi eu o să fiu prea bătrână ca să mă mai gândesc la sex.»

Vorbea foarte hotărât şi direct.
«Jim, eu te vreau acum, nu când o să ajungem amândoi la cămin. M-am săturat să mă simt ca o văduvă. Nu mă interesează dacă o să ajungem sau nu într-un centru pentru bătrâni. Mă interesează să trăiesc acum. Vreau să avem o viaţă împreună acum. Vreau să-i aud pe copii povestind cum a fost când i-a dus tatăl lor la pescuit.»

Şi a continuat:
«Nu ştiu ce vrei tu, Jim, dar dacă îţi place şi tot ce-ti doreşti e să locuieşti aici după ce ieşi la pensie, atunci o să te muţi singur. Eu, una, numi doresc asta. îmi doresc o viată adevărată lângă tine chiar acum. Nu-ţi cer să-ţi dai demisia, dar te rog să găseşti o

modalitate să ne bucurăm de viaţă împreună înainte de a ieşi la .cc pensie.»

Amy reusise să-şi şocheze soţul.

„Nu cred că mai plânsesem de când eram copil, dar în după-amiaza aia am plâns”, şi-a amintit Jim. „Acolo, pe terenul de golf, mi-a trecut viaţa prin faţa ochilor. L-am auzit pe tata spunându-mi că n-o să fac nimic în viaţă.

Am cântărit anii pe care-i petrecusem la muncă doar ca să-i demonstrez că n-are dreptate şi mi-am dat seama că riscam să pierd tot ceea ce era important pentru mine.

Nu aveam ce să-i reproşez lui Amy. Ştiam că e adevărat ce spune. Printre lacrimi, am reuşit să-i răspund: «îmi pare rău. Chiar îmi pare rău. Ştiu că am greşit. Am încercat să fac ceea ce credeam că-i important, dar m-am înşelat.» De atunci a început schimbarea din viaţa mea. Timp de-o lună, am stat şi-am analizat cum aş putea să fac astfel încât să petrec mai puţin timp la birou. Am ajuns la concluzia că nu puteam să reduc nici

din timp, nici din muncă, fiindcă deja creasem un precedent şi nişte aşteptări, aşa că am început să-mi caut altă slujbă. Odată ce-am găsit-o, nu mi-a fost deloc greu să plec. De atunci, au trecut mulţi ani în care am încercat să redescopăr lumea reală. Mi-am analizat viaţa, m-am gândit mult şi am încercat să înţeleg de ce petrecusem atâtia ani crezând că succesul material merită) orice cost şi sacrificiu din partea mea.”

Iar concluzia lui Jim a fost: „Mi-am dat seama de faptul că viaţa e scurtă şi că e o prostie să nu încerci să păstrezi un echilibru între slujbă şi familie. Am observat că sunt foarte puţini cei care se simt mulţumiţi de realizările lor la

J >

muncă, indiferent de cât de sus au ajuns. Sunt convins că nu suntem niciodată satisfacuti de prestaţia noastră, fiindcă obiectivele pe care ni le propunem sunt din ce în ce mai îndepărtate. Dacă pentru a avea succes trebuie să renunţi la soţie şi la familie, atunci ai pierdut totul. Eu, unul, nu voi regreta niciodată ziua în care Amy m-a forţat să dau piept cu realitatea.”

Trebuie să recunosc că, până să apuce

Jim să-şi termine povestea, aveam lacrimi în ochi. Erau lacrimi de bucurie, pentru că avusesem ocazia să cunosc un om care se trezise la timp din amorţeala obsesiei sale legate de muncă, astfel încât să-şi găsească încă soţia şi copiii sub acelaşi acoperiş. Eram nerăbdător să discut cu Amy şi să aflu şi versiunea ei. Ce o motivase? Cum de găsise o modalitate atât de inedită de a-i atrage atenţia lui Jim? Prin ce trecuse timp de atâtia ani înainte să creeze acel moment? Va voi spune mai târziu şi povestea ei, dar mai întâi să vedem ce îi face pe unii bărbaţi să devină obsedaţi de muncă.

Cum devine cineva obsedat de muncă?

Care sunt nevoile interioare ale acestor persoane dependente de muncă? Mai uită-te o dată pe listă. Mulţi dintre oamenii obsedaţi de muncă au un puternic complex de inferioritate. Seminţele le-au fost probabil plantate în copilărie. Părinţii sau poate altcineva le-a inoculat mesajul: „Nu eşti la fel de bun ca fratele tău. Nu eşti la fel de

inteligent ca sora ta. N-ai nicio şansă să reuşeşti să faci ceva în viată.[4] [4] Copil fiind şi-a însuşit aceste mesaje, pe care va continua să şi le repete şi la maturitate, când ajunge obsedat de muncă. Pentru el, munca este modalitatea prin care încearcă să-şi depăşească sentimentele de inferioritate. Crede că muncind suficient de mult şi de bine, îşi va dovedi singur şi apoi celor din jur că nu este un individ inferior. Acest individ care se refugiază în muncă, fiindcă se simte inferior, va încerca să dovedească mult mai multe decât cei din jur. Asta înseamnă că va petrece mai multe ore la birou, încercând să atingă acest ideal de excelenţă pe care şi l-a stabilit singur.

Sentimentul de inferioritate al oamenilor obsedaţi de muncă îi face cu timpul să devină perfecţionişti. Când îşi termină treaba, rareori sunt mulţumiţi de ea. Au impresia că şeful ar vrea ceva mai mult, aşa că mai stau o oră peste program să adauge ceva la un raport care este deja perfect. Tendinţa spre perfecţionism este încă unul

dintre motivele pentru care obsedatul nostru de muncă se implică atât de rar în treburile casnice. Nu vrea să înceapă un proiect pe care crede că nu va reuşi să-l ducă la capăt aşa cum ar trebui. Aşa că, decât să dea greş, mai bine nu-l începe deloc.

Mulţi dintre cei care sunt dependenţi de muncă nu se simt nici iubiţi. Ei nu au retinut de la părinţii lor mesajul „Te iubesc", ci „Te iubesc dacă...". Te iubesc dacă-ţi faci patul, dacă pui farfuriile în maşina de spălat, dacă faci curat la tine în cameră, dacă tunzi iarba şi dacă iei numai zece pe linie. Iubirea condiţionată în acest fel naşte adulti obsedaţi

> 5) ?

de muncă. Da, aceste persoane obsedate de muncă sunt motivate de nevoia de iubire. Cu toate că primesc frecvent laude şi premii din partea angajatorilor, ceea ce le oferă un sentiment de mulţumire, acasă au relaţii de obicei distante cu soţia şi cu copiii, adică nu se simt iubiţi tocmai de cele mai importante persoane din viaţa lor. în cazul în care nu reuşesc să se trezească din acest comportament

obsesiv, asemenea lui Jim, s-ar putea ca niciodată în viaţă să nu-şi poată astâmpăra această sete de iubire.

O altă necesitate care determină comportamentul obsesiv de muncă este nevoia de-a realiza şi de a lăsa în urmă ceva măreţ.

Obsedatul de muncă vrea să facă ceva semnificativ şi crede că cea mai rapidă modalitate pentru a crea ceva durabil şi valoros este să îşi urmărească vocaţia cu pasiune, să îşi facă un portofoliu financiar impresionant sau să reuşească să-şi cumpere o casă cu mobilă scumpă. El caută valoare şi importanţă în locurile şi contextele nepotrivite, dar încă nu-şi dă seama de acest lucru.

Când te ascunzi de partener?

Unele dintre persoanele obsedate de muncă se şi ascund de partenerii lor. De multe ori, se folosesc de serviciu sau de afaceri ca să evite să- şi conştientizeze propriile sentimente sau pe ale sotului/sotiei. Pentru unii oameni e mai uşor

să muncească decât să empatizeze cu cei apropiaţi. Cineva mi-a spus odată: „Bărbaţii adoră concurenţa, dar urăsc confruntările.” Pentru unii bărbaţi, să se confrunte cu soţia e din start o variantă pierzătoare.

Pentru unii oameni e mai uşor să muncească decât să empatizeze cu cei apropiaţi.

Niciun soţ nu vrea ca soţia lui să piardă confruntarea, fiindcă asta înseamnă fie că va deveni şi mai dură cu el, fie că se va închide în ea. Pe de altă parte, nu vrea să piardă el însuşi confruntarea, fiindcă asta i-ar confirma mesajul pe care l-a tot auzit din copilărie de la părinţi, acela că nu e-n stare să facă nimic. Prin urmare, preferă să rămână la birou pentru a evita să dea ochii cu cea care îi spune că lasă de dorit ca soţ şi ca tată. Pentru dependentul de muncă, gândul că va avea de-a face cu o soţie nemulţumită e suficient pentru a-l face să rămână peste program şi să ajungă acasă abia după ce ea adoarme.

Dacă oricum se simte prost faţă de prestaţia lui în familie, ultimul lucru de care are nevoie e şi confirmarea ei. Şi dacă a reuşit să se convingă singur, prin rezultatele muncii lui, de faptul că este un om valoros, nu vrea ca soţia să-l dezumfle şi să-i repete profeţia părinţilor. Dacă reproşurile ei sau întins deja pe-o perioadă lungă, se va împăca cu gândul că oricum n-o poate mulţumi niciodată şi-şi va investi toată energia în profesie, unde are parte de succes şi de recunoaştere. Sigur că şi femeile pot dezvolta o obsesie pentru muncă. De multe ori, se lasă complet absorbite de muncă, fie la birou, fie acasă, pentru a se ascunde de soţii lor şi pentru a evita o confruntare. Unele femei se refugiază în muncă tocmai pentru a scăpa de reproşurile soţilor, aşa că aleg să petreacă ore în şir la birou.

Dacă vorbim despre evitarea reproşurilor, chiar şi slujbele religioase pot deveni un refugiu. Pastorii intră de obicei în această categorie. Pentru ei, a fi în slujba Domnului devine o obsesie. Vor cu orice preţ să-L mulţumească pe

Dumnezeu, această entitate sfântă care cere perfecţiune sau, cel puţin, ca faptele bune să atârne mai greu decât cele rele. Ironia face ca acest tip de percepţie să fie exact opusul mesajului creştin adevărat. Cu toate astea, mulţi preoţi şi pastori interpretează Biblia prin prisma condamnării parentale şi a aşteptărilor perfecţioniste. Prin urmare, îl slujesc din greu pe Dumnezeu.

Odată, soţia unui pastor mi-a spus: „Soţul meu ţine predici împotriva adulterului, dar el însuşi comite adulter. Nu, nu are o aventură cu o femeie, ci are o relaţie mult prea strânsă cu biserica. Eu sunt doar menajera lui, iar copiii noştri sunt orfani de tată. Toată lumea îl ridică în slăvi şi îi spune ce pastor bun este fiindcă stă mereu la dispoziţia tuturor. îmi pare rău, dar nu le împărtăşesc părerea. Mi-e greu să cred că Dumnezeu e mulţumit când el acordă atât de puţin timp familiei lui, dar îl împarte bucuros cu ceilalţi.”

Am ascultat-o şi am ajutat-o pe această femeie să găsească o modalitate prin

care să poată ajunge la urechile şi la sufletul soţului ei. A insistat pe lângă el să participe la o conferinţă doar pentru bărbaţi. Acolo a ascultat un jucător de fotbal afro-american vorbind despre rolul important pe care-l joacă bărbatul în familiile afro-americane. Şi atunci, pastorul a simţit ca un fulger în inimă vocea lui Dumnezeu, arătându-i greşelile faţă de propria familie. Mai târziu, când jucătorul care le vorbea i-a rugat pe fiecare să se întoarcă spre persoana de lângă ei şi „să-şi mărturisească unul altuia vina”, omul nostru a recunoscut în faţa pastorului de lângă el faptul că greşise faţă de propria soţie şi faţă de copii. Acela a fost începutul unei schimbări radicale în parohia lui şi în căsnicie.

Varianta lui Amy

Desigur, persoanele dependente de muncă sunt foarte responsabile, ceea ce chiar a contribuit la atracţia iniţială pe care au simţit-o partenerii faţă de ei. De exemplu, Amy mi-a povestit cum au arătat primii ei ani împreună cu Jim după ce au avut acea discuţie pe

gazonul azilului.

„Când ne-am căsătorit, Jim avea douăzeci şi patru de ani, iar eu aveam douăzeci şi trei. Eram îndrăgostită până peste cap de el. Era idealul meu de bărbat de succes. Deja avea mai multe realizări la activ după terminarea facultăţii şi eram sigură că o să avem o viată

> J 0 î

minunată împreună. în perioada în care m-a curtat, se comporta aşa cum visasem întotdeauna: drăguţ, galant, atent şi arăta şi bine. Eram sigură că va fi soţul perfect. Primii doi ani după ce ne-am căsătorit au fost frumoşi. Am cumpărat casa, am mobilat-o, neam mutat. Apoi Jim a fost promovat. De atunci încolo, totul s-a schimbat. Aveam mai mulţi bani, dar ne vedeam mai rar. Nu-mi plăcea cum evoluau lucrurile şi i-am spus lui Jim că am senzaţia că slujba lui a devenit mai importantă decât mine. M-a asigurat că lucrurile nu vor rămâne asa, dar că în

J 7 următorii

doi-trei ani va trebui să petreacă mai mult timp la muncă. L-am înţeles şi am fost de acord să ne sacrificăm dacă era

doar o perioadă.

Un an mai târziu, am avut primul copil şi, dintr-odată, toată viaţa mea a început să se învârtă în jurul lui. În acel prim an, mama lui Jim şi mama mea m-au ajutat foarte mult. Datorită lor am reuşit să-mi păstrez stabilitatea. Stăteau pe rând cu copilul, în timp ce eu mai furam câteva clipe de relaxare. De câteva ori, chiar am reuşit să iau prânzul cu Jim în oraş. Au fost momente speciale. Mai apoi, părinţii lui s-au mutat din oraş şi mama mea s-a îmbolnăvit. Aveam nevoie de ajutorul lui Jim, dar el nu era lângă mine. După trei ani, situaţia se înrăutăţise. Când am discutat iar cu Jim, mi-a reproşat că nu-i apreciez munca: «Ar trebui să fii recunoscătoare pentru toate lucrurile de care aveţi parte atât tu, cât şi copilul datorită mie», mi-a spus. Chiar eram recunoscătoare, dar nu mi se părea că avem o viată normală. Simţeam, în schimb, că a devenit obsedat de muncă şi că eu nu mă î aflam deloc pe lista lui de priorităţi.”

în următorii ani, Amy a alternat între atitudinea agresivă şi cea pasivă. „Uneori îi ţineam predici furioase şi îl

acuzam că nu mă iubeşte. La un moment dat, l-am acuzat şi că ar avea o aventură. I-am spus că va veni ziua în care va regreta amarnic că a acceptat un asemenea post. M-am plâns de slujba lui şi
i-am criticat toţi şefii. I-am spus că n-am nici cea mai mică fărâmă de respect pentru conducerea unei firme care are pretenţia ca angajaţii să petreacă atât de mult timp la birou. Apoi, o bună perioadă, nu-i mai ziceam nimic. Tăceam şi încercam să-i arăt, prin comportamentul meu, faptul că sunt dezamăgită de el şi de căsnicie. În perioadele astea, ne certam mai puţin, dar eu sufeream şi mai mult. Treptat, am început să-mi pierd speranţa. Mă împăcasem cu ideea că lui Jim chiar nu-i păsa.”

Dur, ferm, blând

Schimbarea s-a produs când Amy a început să citească o carte despre motivaţiile interioare ale comportamentului uman. „Am început să realizez faptul că felul în care se comporta Jim avea mai puţin legătură

cu mine şi mai mult cu el. Mi-am amintit ce-mi povestea la începutul relaţiei despre cum tatăl lui îl critica tot timpul pentru rezultatele de la şcoală şi de la sport. Chiar mi-am amintit poveşti specifice despre tatăl lui, care, într-o sâmbătă, după ce Jim tunsese tot gazonul, a venit şi i-a arătat un loc pe care-l sărise şi unde iarba era mai înaltă. Acelaşi tată îl lăuda rarisim, în schimb îl critica aproape mereu. Nu mai aveam nicio îndoială.

În copilărie, tatăl lui îi transmisese mesajul că nu este suficient de bun şi că nu era mulţumit

> i

de el.

Pentru prima oară, am înţeles că principalul motiv pentru care Jim muncea atât de mult era pentru a-i dovedi tatălui său că era capabil să realizeze lucruri mari. încerca să-şi demonstreze propria valoare şi, într-un fel, reuşise. Succesele de la muncă veneau la pachet cu încrederea şi aprecierea celorlalţi şi credeam că, prin urmare, se simte mulţumit de prestaţia lui. Problema era, desigur, că

eu mă simţeam lăsată pe dinafară.” Amy a mai înţeles că atitudinea ei critică şi comentariile acide pe care le facea despre slujba lui semănau destul de tare cu ceea ce auzise în copilărie de la tatăl său şi, din acest motiv, el se îndepărta din ce în ce mai tare. Ca urmare, a hotărât ca, în loc să-i ofere reproşuri şi replici tăioase, să-şi arate din când în când aprecierea pentru ceea ce facea la serviciu.

„Am început să-i vorbesc despre lucrurile bune pe care le auzisem de la alţii despre firma la care lucra. îi spuneam lucruri precum: «Cred că şeful tău e foarte mulţumit de tine. Probabil

>)

că decizia pe care ai luat-o a adus mii de dolari pentru firmă.» Am încercat să-i spun că sunt

recunoscătoare pentru toate lucrurile pe care ni le asigura mie şi copiilor. Am vrut să-i ofer cuvintele de încurajare de care avea nevoie.

în câteva luni, atmosfera dintre noi s-a schimbat. Nu ne mai certam, iar el părea că s-a bucurat în cele câteva dăti când am reuşit să ieşim la cină. Însă, în ceea ce priveşte munca, nu se schimbase nimic. Simţeam că mi-am schimbat atitudinea, că nu mai aveam un comportament negativ şi că reuşisem să-i ofer încurajarea de care avea nevoie. Nimic din toate astea nu părea să-l influenţeze să facă vreo schimbare.”

Şi atunci, cum de s-a gândit Amy să viziteze acel cămin de bătrâni? într-una dintre discuţiile lor, o prietenă i-a sugerat să încerce să pună piciorul în prag, spunându-i că uneori iubirea trebuie să fie exprimată în moduri mai dure şi mai ferme, iar dacă iubeşti pe cineva, trebuie să ai şi o discuţie serioasă cu el, folosind un ton blând, dar ferm: „M-am gândit destul de mult la ce mi-a spus şi mi-am dat seama că, deşi era un om bun, pentru a scăpa de

obsesia pentru muncă, Jim avea nevoie de un şoc, aşa că am întors-o pe toate părţile şi am căutat un mod inedit de a-i spune că sunt nefericită în căsnicie şi că nu mai pot continua în felul acela. Ştiam că în ultimele luni îmi schimbasem comportamentul faţă de el şi că în felul ăsta îi arătasem cu blândeţe şi
cu răbdare că îl iubesc. Acum, trebuia să dau milităria jos din pod.”

încearcă să nu-ţi laşi atitudinea negativă să
se transforme în acţiuni negative.

„Repetasem de multe ori discursul pe care i 1am tinut la azilul de bătrâni. Am încercat să-i
transmit emoţie, să fiu sinceră, dar şi fermă. Slavă Domnului că m-a ascultat!”

După ceva timp, Jim a fost de acord să meargă cu Amy la terapie de cuplu.

Terapeutul l-a ajutat să ia decizia de-a se orienta către o altă profesie, care să-l solicite mai puţin şi să-i dea ocazia s-o ia de la capăt, având şi o perspectivă mai echilibrată asupra vieţii. Când povesteşte despre schimbările făcute de soţul ei, Amy le numeşte *radicale.,* dar de mare ajutor pentru căsnicia lor. Apoi mi-a spus cu o sclipire în ochi: „Chiar mă gândesc cu bucurie la ziua în care o să ne mutăm împreună la acel centru pentru bătrâni, dar mă bucur că nu mai e nevoie să aştept până atunci pentru a începe viata alături de el.”

„Nu sunt sigur că ne vom mai permite să locuim în acel azil”, a adăugat Jim, „dar nu contează. O să ne bucurăm de relaţia noastră oriunde am fi.”

Cred că, în cazul lor, au fost foarte importante eforturile iniţiale ale lui Amy de a-i arăta într- un mod blând şi tandru că îl iubeşte, înainte să
punăj piciorul în prag. Poatej că Jim nu ar fi fost la fel de receptiv stând pe acel gazon al azilului pentru bătrâni, dacă ea nu i-ar fi înţeles mai întâi nevoia de a face ceva important şi de a se simţi

valoros, dacă n-ar fi luat în considerare rolul pe care l-au avut în crearea obsesiei lui pentru muncă mesajele critice primite în copilărie de la tată şi dacă n-ar fi înlocuit propriile reproşuri legate de muncă cu vorbe de încurajare. Cred că, înainte să ajungi să pui piciorul în prag, trebuie să încerci întotdeauna să rezolvi lucrurile cu vorba bună.

Aminteste-ti că iubirea înseamnă să te preocupe tot timpul interesele persoanei iubite. Primul pas este să încerci să înţelegi comportamentul ei, motivele în funcţie de care acţionează şi apoi să te întrebi dacă nu cumva felul în care ai reacţionat până atunci în faţa comportamentului său negativ a înrăutăţit situaţia. De cele mai multe ori, primul pas către o schimbare pozitivă în căsniciile cu probleme este să-ţi schimbi atitudinea după ce ai reuşit să înţelegi mai bine ce se află în spatele acelui comportament.

Apoi, aminteşte-ţi că trăirea adevărată te încurajează să-ţi asumi răspunderea pentru propria atitudine faţă de

partener. Dacă eşti căsătorit cu o persoană obsedată de muncă, fii sincer cu tine în ceea ce priveşte atitudinea pe care-ai avut-o faţă de comportamentul ei. încearcă să nu-ţi laşi atitudinea negativă să se transforme în acţiuni negative. Ia, în schimb, exemplul lui Amy şi încearcă să aduci o schimbare pozitivă în relaţia ta, după ce-ţi recunoşti greşelile şi înţelegi faptul că, deşi nu- ţi poţi schimba partenerul, îl poţi influenţa.

Atunci când reuşeşti să-ti schimbi modul de a gândi şi reacţiile negative, devii deschis către alte abordări şi, în felul acesta, laşi cale liberă î iubirii şi minunilor pe care le poate ea îndeplini.

CAPITOLUL 6
Soţii depresivi

Joe ar fi trebuit să fie un bărbat fericit. După ce fusese disponibilizat, în urmă cu mai mulţi ani, îşi pornise singur o afacere care începea să meargă bine. Cu toate acestea, avea alte griji pe cap când a venit la mine la cabinet: „Am o

problemă cu soţia, dr. Chapman. Pare extrem de nefericită. Nici nu-mi mai amintesc când am văzut-o zâmbind ultima oară. E extrem de negativistă şi mâhnită în legătură cu afacerea şi aproape cu toate lucrurile din viaţa noastră. Nu-i stă deloc în fire.”

Mi-a mai spus că soţia lui, Kara, care de obicei avea un tonus bun, era complet lipsită de motivaţie şi rareori mai stătea la masă cu el şi cu copiii. „Cred că în ultimul an a slăbit aproape douăzeci de kilograme. Stă trează toată noaptea. Mi-a spus că nu poate să doarmă, ceea ce, bineînţeles, înseamnă că nici eu nu pot să dorm. îşi face tot soiul de griji. Sincer vorbind, atmosfera e destul de tensionată la noi acasă. îmi pare rău şi pentru copii, cu toate că ei mai primesc totuşi ceva atenţie din partea ei, spre deosebire de mine. Sunt sigur că şi ei simt că e ceva în neregulă cu mama lor. Pare deprimată tot timpul.” Joe reusise să descrie în câteva cuvinte cele mai frecvente simptome ale depresiei. Persoanele aflate în depresie se simt triste, au o gândire negativă şi un

comportament apatic. Din punct de vedere fizic, depresia se poate manifesta prin lipsa poftei de mâncare, scăderea în greutate, insomnii sau, dimpotrivă, somn în exces şi pierderea libidoului. Toate acestea sunt de obicei însoţite de o anxietate generală. Persoana depresivă va avea sentimente de teamă, nesiguranţă şi îi va fi greu să ia anumite hotărâri.

Mii de bărbaţi şi de femei se vor regăsi în sentimentul de frustrare descris de Joe, deoarece mulţi trăiesc, la rândul lor, alături de persoane deprimate. Din nefericire, prea puţini dintre ei cunosc cauzele depresiei şi cum poate fi vindecată. Pur şi simplu nu înţeleg de ce soţul sau soţia nu-şi poate *veni în fire şi vedea*

J y

de viaţă. Această lipsă de înţelegere creează frustrare şi duce la reproşuri. Or, criticile din partea partenerului de viaţă nu fac decât să înrăutăţească problema.

De ce sunt deprimaţi?

Nu e deloc simplu să înţelegi depresia. Există mai multe tipuri de depresie,

fiecare având, la rândul ei, o cauză aparte, care generează diferite tipuri de energie şi de adâncire în depresie. Nu aş vrea ca în acest capitol să redau un tratat întreg asupra depresiei, dar sunt câteva lucruri care trebuie spuse şi care te vor face să înţelegi mai bine. Gândeşte-te că există trei tipuri de depresie.

în primul rând, depresia poate fi cauza unei boli fizice. De exemplu, când ai o gripă urâtă, nu-ţi prea mai pasă ce se întâmplă la birou. Vrei doar să stai liniştit şi să dormi cât mai

))

mult cu putinţă. Nu te mai interesează ce se întâmplă în jurul tău. Iei o pauză de la viaţa normală, iar mintea şi emoţiile tale intră într-o stare de depresie. în felul acesta, natura te protejează de anxietatea provocată de faptul că nu mai eşti conectat la lumea înconjurătoare. Din fericire, gripa trece şi depresia se disipează, deşi e posibil să rămâi cu un sentiment de apăsare una sau două zile chiar şi după ce trec simptomele. Mintea are nevoie de aceste câteva zile pentru a reveni la

starea ei normală, iar bolile serioase pot cauza depresii şi mai puternice şi pe perioade mai lungi.

Al doilea tip de depresie se mai numeşte şi *depresie de situaţie* sau *depresie reactivă.* Acest tip de depresie apare în urma unor întâmplări dureroase prin care trecem în viaţă. Cele mai multe astfel de experienţe au legătură cu sentimentul de pierdere. De exemplu, depresia poate apărea după decesul soţului sau al soţiei, în urma unui divorţ, pierderii slujbei, plecării copilului la facultate, decesului unuia dintre părinţi, pierderii unui prieten, unui câştig sau a sănătăţii. Depresia mai poate apărea ca urmare a neîmplinirii unui vis, cum ar fi cel al unei căsnicii fericite, din cauza faptului că simţi că nu-ţi mai iubeşti partenerul sau fiindcă ţi-ai pierdut speranţa că relaţia şi căsnicia ta vor mai fi vreodată asa cum ti-ai dorit.

Al treilea tip de depresie e provocat de o dereglare biochimică din creier. I se mai spune *depresie endogenă.* Cuvântul *endogen* înseamnă „dinăuntrul corpului”, iar cauzele sunt

schimbările chimico-biologice care se petrec în corp. în acest caz, depresia este o boală fizică. Există mai multe forme ale depresiei biologice. Unele au legătură cu modul de funcţionare a creierului, mai exact cu impulsurile electrice şi cu neuromediatorii de la nivelul creierului. Altele apar din cauza unor dereglări ale sistemului endocrin. Glandele sistemului endocrin (tiroida, paratiroida, timusul, pancreasul, glanda pituitară, suprarenalele, ovarele şi gonadele) produc hormoni care sunt eliberaţi în sânge pentru a îndeplini funcţii diferite. Când nivelurile acestor hormoni cresc sau scad, apare depresia. Există, de asemenea, anumite dereglări ale metabolismului care pot provoca depresie. Corpul asimilează tot timpul mâncarea, pe care-o descompune în diferite substanţe ce pot fi înmagazinate sub formă de energie. Atunci când metabolismul se dezechilibrează, se poate instala depresia. De exemplu, un nivel foarte scăzut de zahăr în sânge poate duce la instabilitate emoţională şi la depresie.

Cauzele biologice ale apariţiei

depresiei sunt mai numeroase în rândul femeilor decât al bărbaţilor. Este binecunoscut faptul că organele reproducătoare ale femeilor favorizează trecerile de la o stare la alta. Sindromul premenstrual, cunoscut şi ca SPM, se manifestă ca o scurtă perioadă de depresie la începutul menstruaţiei. Se întâmplă destul de frecvent. Medicii au recunoscut inclusiv faptul că unele femei suferă de sindrom premenstrual disforic (SPMD —), o formă mai severă şi chinuitoare de sindrom premenstrual. Femeile aflate la menopauză trec prin episoade depresive. Variaţiile nivelului de progesteron influenţează starea de spirit a femeilor.

Cincisprezece la sută dintre femei se confruntă cu depresia postnatală, iar cifra este şi mai ridicată în rândul mamelor adolescente, al femeilor care se confruntă cu sărăcia, al celor care au avut SPMD timp de mai mulţi ani sau în cazul în care copilul trebuie să rămână mai mult timp după naştere la secţia de neonatologie. Printre simptomele depresiei post-partum se

numără:

- Furie şi iritabilitate;
- Dezinteres faţă de copil;
- Insomnii şi lipsa poftei de mâncare;
- Plânsul şi tristeţea;
- Sentimente de vină, ruşine sau deznădejde;
- Lipsa de interes şi bucurie faţă de lucrurile care îţi plăceau înainte;
- Gânduri să-i faci rău copilului sau ţie 12
insati.—

Vestea bună despre depresia biologică este că poate fi tratată rapid cu medicamente. Vestea proastă e că doar o treime dintre cazurile de

depresie sunt depresii biologice. Cea mai frecventă formă de depresie este cea situaţională. în cazul ei, medicamentele nu sunt de prea mare ajutor decât dacă nu cumva depresia situaţională durează de atât timp, încât a afectat biochimia corpului. Este adevărat că, indiferent care ar fi cauza

depresiei, dacă e de lungă durată, poate afecta transmisiunile neurochimice ale creierului. în astfel de cazuri, tratamentul depresiei poate include medicatie.

Dacă persoana cu depresie clinică nu urmează un tratament, depresia se va accentua.

Aproape cu toţii trecem din când în când prin scurte episoade de depresie situaţională. Ele sunt reacţii normale la problemele cu care ne confruntăm în viata de zi cu zi. De obicei, nu ne simţim copleşiţi de ele şi nici nu le lăsăm să ne domine comportamentul, iar în câteva zile constatăm că dispar cu totul. Depresia nu a avut consecinţe majore asupra ritmului nostru de viată.

Alte dăţi, depresia poate deveni o problemă serioasă. De obicei, când se discută despre aceste perioade mai serioase ale depresiei, este folosită expresia *depresie clinică.* Termenul

este folosit în mai multe sensuri, dar de cele mai multe ori se referă la o depresie care durează de câteva săptămâni sau luni şi care afectează funcţiile normale ale vieţii, precum somnul, pofta de mâncare, capacitatea de lucru şi relaţiile sociale. Din momentul în care a fost)
diagnosticată cu depresie clinică, persoana în cauză trebuie să urmeze un tratament, deoarece este puţin probabil să dispară cu timpul. Dacă persoana cu depresie clinică nu urmează un tratament, boala se va accentua până când acea persoană se va izola tot mai mult de realităţile vieţii. Medicul specialist este cel mai în măsură să identifice cauza depresiei şi să propună o schemă de tratament.[12]

Rolul medicului, rolul terapeutului

Cele mai multe persoane aflate în depresie, atunci când au nevoie de ajutor, se adresează medicului lor. Cu toate astea, medicii generalişti nu au suficient timp să facă o analiză în profunzime pentru a afla cauza depresiei. Prin urmare, ei vor prescrie

ceea ce se numeşte în mod generic tratament cu

antidepresive. Dacă depresia are cauze biologice, atunci tratamentul poate da rezultate. De obicei, e nevoie de trei sau patru săptămâni pentru a stabili dacă o schemă de tratament dă rezultate sau nu. Dacă rezultatele se lasă aşteptate, medicul va prescrie un alt tip de tratament. De multe ori, acesta poate recomanda chiar şi trei sau patru variante de tratament star până să ajungă la o formulă care să producă schimbări vizibile în pacientului.

Dacă, în schimb, depresia nu are o cauză biologică, tratamentul medicamentos nu va fi de prea mare ajutor. Din moment ce doar o treime dintre cazurile de depresie sunt de ordin biologic, este mult mai indicat ca persoana respectivă să se adreseze unui terapeut specializat, care are experienţă în tratarea acestei afecţiuni. Prin natura profesiei sale, terapeutul are mai mult timp să identifice sursa depresiei. Dacă este vorba despre o depresie de situaţie, atunci terapia este cea mai potrivită abordare. Persoana respectivă trebuie să reuşească să-şi

gestioneze suferinţa provocată de pierderea care a dus la apariţia depresiei sau să înveţe să se adapteze la noua situaţie. La acest rezultat se poate ajunge cel mai sigur sub supravegherea unui terapeut specializat. Dacă

acesta ajunge la concluzia că există şi o componentă biochimică a depresiei, îi va recomanda pacientului său să se adreseze şi unui psihiatru, care, în urma unei evaluări, va prescrie o schemă de tratament. în aceste cazuri, terapia combinată cu medicaţia reprezintă cea mai bună soluţie.

Cât despre depresiile care apar în urma unor probleme de ordin fizic, cum ar fi gripa, cancerul sau alte boli cronice, acestea pot fi ameliorate cu ajutorul terapiei, în timp ce boala în sine va fi tratată cu medicamente. De obicei, între cele două specializări, medic şi terapeut, se creează un respect reciproc pentru valoarea muncii şi pentru contribuţia fiecăruia la îmbunătăţirea stării de sănătate a pacientului.

în toate cazurile de depresie, latura spirituală a vieţii constituie o parte importantă a tratamentului. Cei mai mulţi specialişti admit existenţa unei legături între aspectele fizice, psihologice şi spirituale ale vieţii. Din punctul meu de vedere, terapeutul care refuză să ia în considerare zona

reînnoirii spirituale pierde din vedere unul dintre cele mai importante aspecte din tratamentul depresiei. Pe de altă parte, există şi pericolul întâlnirii cu acei împătimiţi ai religiei care percep depresia strict ca pe o problemă spirituală şi au tendinţa să accentueze sentimentul de vină prezent oricum la persoana cu depresie. în loc să ajute, o asemenea abordare adânceşte depresia. Cel mai sănătos mod de tratare a depresiei implică o evaluare onestă şi în profunzime a tuturor celor trei elemente: partea fizică, cea psihologică şi cea spirituală. Depresia nu este o boală incurabilă. Până şi persoanele care se luptă cu depresia de luni sau uneori de ani de zile îşi pot îmbunătăţi starea cu ajutorul tratamentului potrivit.

Joe: ce e de făcut?

în timp de Joe îmi povestea despre comportamentul soţiei lui, îmi devenea din ce în ce mai clar faptul că nu înţelegea deloc niciuna dintre aceste noţiuni. Ştia că soţia lui, Kara, avea o problemă şi ştia că din cauza acelei

probleme se simţea şi el frustrat. Dar nu ştia sigur nici care era problema şi, în mod cert, nu avea nici cea mai vagă idee cum să-i fie de ajutor. La început, încercase să fie empatic şi s-o asculte. îi oferise cele mai bune sfaturi pe care a fost în stare să le ofere. Cu toate astea, nu văzuse nicio schimbare din partea ei şi începuse să-şi piardă răbdarea. Până la urmă, a început să-i spună inclusiv lucruri precum: „O să ne distrugi căsnicia şi le faci rău şi copiilor. Revino-ti!”

Când a ajuns la mine la cabinet, Joe era dispus să facă un ultim efort disperat. Deja se gândea să divorţeze de ceva timp, fiindcă simţea că nu poate rămâne toată viaţa într-o căsnicie atât de stresantă. I-am înţeles frustrarea lui Joe, dar în sufletul meu ştiam că divorţul nu era soluţia de

> > >

care avea nevoie. Primul lucru pe care i l-am sugerat a fost să citească o carte despre depresie. îmi era clar că, nereuşind să înţeleagă câteva noţiuni de bază despre depresie, nu va fi în stare să facă nicio schimbare pozitivă în căsnicie. Peste o săptămână, când a

revenit la cabinet, citise toată cartea şi mi-a spus: „Nu am niciun dubiu. Kara este deprimată. Are toate simptomele. Nu ştiu dacă este vorba despre o depresie biologică sau una de situaţie, dar ştiu sigur că este deprimată.” Citise cartea din scoarţă în scoarţă.

Acum, că eu şi Joe ajunseserăm la aceeaşi concluzie cu privire la depresia Karei, întrebarea era cum s-o convingem de faptul că are nevoie de ajutor. Aşa că l-am întrebat: „Dacă i-ai spune că ai venit la mine să discuţi despre propriile tale nemulţumiri în căsnicie şi că eu am insistat să o cunosc şi pe ea, crezi că ar veni la cabinet?”

„Nu ştiu”, mi-a răspuns Joe. „N-a mai ieşit din casă de cel puţin două săptămâni.”

I-am sugerat lui Joe să discute cu soţia lui şi s-o roage să sune la mine la cabinet, iar dacă n-ar fi sunat într-o săptămână, urma s-o apelez eu. Am căzut amândoi de acord şi i-am mai spus lui Joe: „încă ceva, nu-i pomeni Karei cuvântul *depresie.* Spune-i doar că tu ai discutat cu mine despre ce te

nemulţumeşte pe tine în căsnicie.” Nu voiam ca ea să aibă impresia că am complotat, i-am pus diagnostic şi acum ne propuseserăm s-o vindecăm.

Discuţia cu Kara

>

A trecut şi săptămâna următoare, iar Kara nu m-a sunat. Peste două săptămâni, i-am lăsat un mesaj în căsuţa vocală şi am rugat-o să treacă pe la mine. Peste patru zile, a apărut în sfârşit la cabinet îmbrăcată cu nişte haine prea largi pentru corpul ei subţire şi cu un chip lipsit de expresie. I-am spus că, după ce am discutat cu Joe despre problemele lui, mă interesa să aud şi perspectiva ei despre căsnicia lor. „Aş vrea să fii sinceră cu mine”, am adăugat.

I-am pus câteva întrebări normale, precum de câţi ani era căsătorită, câţi copii avea şi să-mi spună cât de sănătoasă i se părea căsnicia ei pe o scară de la unu la zece. La ultima întrebare, răspunsul ei a fost „doi”. Cel puţin, era conectată încă la realitate. Când am întrebat-o dacă întotdeauna existaseră probleme în căsnicie, mi-a

răspuns că nu, până în momentul în care a murit mama ei.

„Era bolnavă de ceva timp şi am trecut cu greu prin acea perioadă. Apoi a murit, iar eu, cumva... mi-am pierdut scânteia. Nu prea m-a mai interesat nimic în jurul meu, nici măcar Joe sau copiii, deşi pentru copii am reuşit cât de cât să fac minimumul necesar. La început, mi-a părut rău pentru Joe, fiindcă îmi dădeam seama că nu mai eram deloc o soţie bună pentru el, dar după ce mi-a trântit nişte lucruri la nervi, mi-am spus că oricum nu merită o soţie şi mi-a păsat şi mai puţin. Nu mă mai interesează nimic, sinceră să fiu. Cel mai mult mi-aş dori să mor. Ar fi mai bine şi pentru mine, şi pentru familia mea.”

„Cum ai descrie felul în care te simţi?” am continuat.

„Nu am pic de energie”, mi-a răspuns. „Nu mă interesează să fac nimic. încerc doar să dorm cât pot de mult.”

„Eşti furioasă pe Joe?” am întrebat-o.
„Nu, nu simt nimic faţă de el”, mi-a răspuns. „Ai discutat vreodată cu medicul tău despre felul în care te simţi şi despre lipsa de energie?” am continuat.
„Da, după moartea mamei, am trecut o dată. Mi-a spus că am depresie şi mi-a prescris nişte antidepresive. Am luat două sau trei pastile, dar mă ameţeau, asa că nu le-am mai luat.” „Cunoşti alte persoane care să fi suferit de depresie?” i-am zis.
„Nu tocmai. Mama mi-a povestit că bunica mea a murit de depresie după ce fiul ei, fratele mamei, a murit într-un accident. N-am cunoscut-o niciodată pe bunica.”
„Eu cunosc multe persoane care au suferit de depresie”, i-am zis. „Şi niciuna n-a murit din cauza asta. De fapt, şi-au revenit complet şi acum duc vieţi fericite.” Apoi i-am povestit Karei câteva lucruri despre depresie, cum se manifestă, care sunt cauzele şi cum se tratează. La final, am întrebat-o dacă ea crede că suferă de depresie.
„Ştiu că sunt deprimată”, mi-a răspuns,

„dar nu ştiu ce-aş putea face. Nu prea cred, de fapt,
că ar mai ceva de
În acel moment, i-am spus:
„Ştii, uneori, când suntem deprimaţi de mai mult timp, avem sentimentul că nu se mai poate face nimic şi că nu ne vom putea reveni niciodată. Vreau să ştii că depresia se poate vindeca. Durează mai mult, dar la final vei putea fi din nou fericită. Îţi vei putea reface viaţa alături de Joe şi poţi redeveni mama pe care ţi-ai dorit-o întotdeauna pentru copii. Uite, am o bună prietenă care a ajutat multe persoane să-şi revină din depresie”, am adăugat. „Dacă reuşesc să-ţi programez o întâlnire cu ea, ai fi dispusă să vă vedeţi câteva săptămâni şi s-o laşi să te ajute să părăseşti această vale apăsătoare a depresiei, ca să ieşi la lumină de cealaltă parte a muntelui, unde străluceşte soarele şi florile înfloresc?”
„Nu ştiu dacă am suficientă energie, dr. Chapman.”
„Te înţeleg perfect, dar ai vrea să încerci, cel puţin?
„Da, cred că da”, mi-a răspuns.

Cei mai mulţi oameni aflaţi în depresie profundă nu sunt foarte motivaţi să înceapă terapia. în cazul lor, te poţi aştepta cel mult să fie de acord cu ceea ce le propui tu.
„în regulă. O să-ţi stabilesc o întâlnire şi te va suna cineva din partea ei. După ce reuşeşti să te vezi cu ea de sase ori, as vrea să ne
reîntâlnim şi să mai stăm de vorbă.” Kara a fost de acord şi a ieşit din cabinet la fel de încet şi de insesizabil cum intrase.

„Aşa da” şi „aşa nu” pentru Joe

Săptămâna următoare m-am revăzut cu Joe şi i-am povestit despre cum a decurs întâlnirea cu soţia lui şi ce strategie de recuperare i-am propus. L-am rugat să aibă o atitudine cât mai pozitivă faţă de ea şi i-am dat următoarea listă cu ce trebuie şi ce nu are voie să facă în
perioada în care o va aiuta. Dacă şi tu eşti căsătorit cu cineva care suferă de depresie sau dacă cunoşti pe altcineva care este căsătorit cu o astfel de

persoană, puteţi urma cu încredere lista.

Asa nu

1. Nu-i spune că n-are niciun motiv să fie deprimată.
2. Nu-i spune că totul va fi bine.
3. Nu-i spune lucruri precum „revino-ţi” sau „trezeşte-te”.
4. Nu-i spune că problema ei e una spirituală.
5. Nu-i spune că problema ei are rădăcini familiale.
6. Nu-i spune de ce crezi tu că e deprimată.
7. Nu-i oferi sfaturi; mai degrabă, încuraieaz-o să-şi asculte terapeutul.

Asa da[5]

1. Spune-i că eşti bucuros pentru faptul că merge la terapie.
2. Spune-i că tu o vei asculta întotdeauna, dacă simte nevoia să vorbească cu cineva.

3. Ia ca atare ceea ce simte, Iară s-o învinovăţeşti. Dacă ea îţi spune: „Mă simt goală pe dinăuntru”, ai putea să-i răspunzi „Vrei să-mi spui mai multe despre asta?”
4. Continuă să ai grijă de copii şi să te ocupi de restul treburilor care sunt de făcut prin casă.
5. Fii atent la semne care dau de înţeles că viaţa ei e în pericol (discuţii despre sinucidere sau anumite gesturi).
6. Dacă observi astfel de semne, anunţă-i terapeutul.
7. Spune-i că ai încredere în ea şi că eşti convins de faptul că va depăşi această perioadă.
8. Incurajeaz-o să ia hotărâri, dar n-o forţa.

>

„Ţine minte că tu o poţi încuraja, o poţi susţine şi poţi crea condiţiile, mediul potrivit ca ea să se vindece”, i-am spus lui Joe. I-am amintit apoi de cel de-al treilea principiu al trăirii adevărate: nu îi pot schimba pe ceilalţi, dar îi pot influenţa.„În acelaşi timp, încearcă să-

ţi aminteşti faptul că nu poţi deveni terapeutul Karei.” Joe era dispus ca în toată această perioadă să îi arate Karei cât de mult o iubeşte, dar pe lângă asta, ea avea nevoie şi de ajutorul unui terapeut.

I-am reamintit faptul că, în ciuda sentimentelor de frustrare pe care le are, poate face multe schimbări pozitive în căsnicia lui nefericită. L-am încurajat să-şi recunoască propria atitudine faţă de depresia soţiei şi i-am spus că această atitudine este strict responsabilitatea *lui,* nu a ei. Deşi soţia lui

suferea de depresie, asta nu însemna că el trebuia să se adâncească în aceeaşi stare. Putea, în schimb, să-şi păstreze tonusul pozitiv, în pofida situaţiei negative.

Dacă soţia lui suferea de depresie, asta nu însemna că el trebuia să se adâncească în aceeaşi stare.

Ştiam că nu-i va fi uşor. L-am mai încurajat să recunoască faţă de Kara modul greşit în care reacţionase la starea ei de depresie. Apoi a înţeles faptul că furia şi frustrarea lui nu făcuseră decât să înrăutăţească situaţia. în

sfârşit a început să înţeleagă şi că, în ciuda acelor greşeli, nu însemna că era singurul vinovat. Am stabilit cu Joe să ne vedem periodic cât timp Kara mergea la terapie, iar când avea să se pună pe picioare, cu ajutorul terapeutului ei, urmau să vină amândoi la mine la terapie de cuplu.

Când m-am reîntâlnit cu Kara după primele ei sase şedinţe, diferenţa era vizibilă. îsi ţinea

spatele mai drept şi mă privea în ochi mai des. Nu mai avea expresia aceea năpăstuită şi se îngrăşase câteva kilograme. Ce o interesa cel mai tare să afle era dacă eram de acord cu urmarea unui tratament medicamentos. Terapeutul îi recomandase să ia legătura cu un psihiatru pentru o evaluare şi pentru stabilirea unei scheme de tratament.

Kara era destul de reticentă. Am încurajat-o să aibă încredere în sfatul psihologului. I-am spus că terapeutul ei avea o experienţă bogată în lucrul cu persoane cu depresie, iar dacă ea considera că există şi o latură biologică a depresiei sale, era chiar recomandat să încerce. I-am reamintit faptul că medicamentele i-ar fi de mare ajutor dacă depresia cu care se lupta ea avea şi o cauză biologică, după care am asigurat-o că antidepresivele nu provoacă dependenţă şi că urmarea unui tratament nu este un semn de slăbiciune, ci de înţelepciune. Cu acordul Karei, am discutat cu terapeutul ei şi mi-a spus că, deşi depresia ei părea provocată de moartea mamei, avea rădăcini mai adânci, în faptul că tatăl o abuzase sexual în copilărie. Moartea mamei scosese la suprafaţă toate aceste sentimente şi aşa intrase în depresie. Fiindcă nu se tratase deloc timp de un an, depresia o afecta fiziologic. Prin urmare, tratamentul cu antidepresive devenise necesar pentru recuperarea ei.

După opt luni, când am început terapia

de cuplu cu Joe şi Kara, era evident faptul că făcuse progrese mari. Zâmbea, facea chiar câte- o glumă din când în când. Nu mai zăcea toată ziua în pat, ci alerga, gătea, mergea cu copiii la cumpărături şi, din când în când, cânta în corul bisericii. Ea şi Joe deja se îndreptau cu paşi repezi spre reluarea ieşirilor în doi. După însă şase sau şapte luni de terapie de cuplu, le-am spus că nu mai era cazul să vină. Astăzi au o căsnicie sănătoasă, tin legătura şi cu restul familiei, sunt foarte implicaţi în treburile parohiei lor şi s-au înscris împreună la un curs de creşterea şi educarea copiilor.

Cazul lui Joe şi al Karei ilustrează faptul că uneori cauzele depresiei nu sunt uşor de identificat. în plus, ne mai arată faptul că cei mai mulţi dintre noi pot gestiona relativ uşor o stare depresivă care durează o zi sau o săptămână, dar atunci când ea se prelungeşte şi începe să ne afecteze comportamentul de zi cu zi, e cazul să ne interesăm de nişte opţiuni de tratament.

Suferinţa după o pierdere

Fiecare schemă de tratament pentru depresia situaţională porneşte de la ajutarea persoanei să gestioneze sentimentul de suferinţă. Aproape întotdeauna, depresia situaţională are legătură cu pierderea a ceva, fie că vorbim despre o slujbă, unul dintre părinţi, pierderea unui copil, a integrităţii, a sănătăţii, a căsniciei sau pierderea unui vis. Dacă persoana respectivă, din varii motive, nu-şi poate exprima sentimentul de suferinţă pentru o pierdere, mai mult decât sigur va ajunge în pragul depresiei.

William, soţul Sonyei, a început să fie deprimat aproape imediat după moartea tatălui său. Din fericire, Sonya a recunoscut simptomele şi a făcut legătura dintre pierderea importantă pe care o suferise acesta şi apariţia depresiei. în plus, şi-a dat seama că suferinţa se diminuează în timp dacă William discută despre pierdere. Aşa că a început să-şi întrebe soţul despre tatăl lui, William senior, mai mult decât întrebase vreodată în viaţa ei, iar el a început să vorbească. Aşa a aflat care

erau amintirile frumoase ale lui William cu tatăl său, când îl ajuta la fermă în copilărie. Tot el ia povestit amintirile dureroase despre disciplina dură pe care acelaşi tată i-o impusese. Ea îl întreba, iar el răspundea. Ştia că în felul acesta îl ajută să-şi aline suferinţa şi să iasă treptat din depresie.

La început, William n-a vrut să vorbească. La spus scurt: „Oricum nu mai este. Nu văd de ce trebuie să vorbim despre el.” Dar Sonya nu s-a dat bătută. Era convinsă că trebuie să-l facă să vorbească şi chiar voia să asculte ce avea de spus. Işi dăduse seama că pierderea trăită însemna mai mult decât moartea lui, dar şi că această moarte scosese la iveală suferinţe mai adânci din copilărie: faptul că tatăl nu venise la niciun meci de baschet de-ale lui să-l susţină) din tribune, cuvintele grele pe care i le aruncase şi faptul că nu avea nici măcar o amintire cu el spunându-i „te iubesc”.

William nu-şi mai împărtăşise cu nimeni în acest fel gândurile şi sentimentele, dar Sonya a avut înţelepciunea să insiste şi să-l asculte din toată inima, fără să încerce ea

însăsi să-i vindece rănile. Doar îi spunea lucruri precum: „Cred că ţi-a fost tare greu; şi cum ai reacţionat atunci?” A evitat să facă afirmaţii J ? prin care el să se simtă judecat, cum ar fi: „Şi te-ai supărat din atâta lucru? Dar de ce te-a deranjat aşa ceva?” Pur şi simplu La ascultat şi i-a răspuns într-un mod pozitiv. L-a lăsat să-şi mărturisească suferinţa. L-a ajutat s-o exprime. Şi-a dat seama că nu avea cum să-i alunge ea suferinţa, dar că îl putea influenţa încurajându-l să vorbească despre durerea lui şi, astfel, să-l ajute să se vindece. Cu toate că se simţea şi ea frustrată de faptul că William se îndepărtase şi că se închisese în el, a ales să nu se lase controlată de aceste emoţii. În schimb, a decis să aibă acţiuni pozitive şi să-şi ajute căsnicia astfel. A folosit iubirea pe care o simţea pentru William ca pe-o armă în favoarea recuperării lui.

în primele şase luni după moartea tatălui său, au purtat mai multe astfel de discuţii. Apoi, cam din trei în trei luni, Sonya aducea din nou vorba despre el. A procedat în acest fel timp

de doi ani. La sfârşitul celor doi ani, William reusise să-şi lase în urmă suferinţa şi era capabil să-şi vadă de viaţă. Depresia lui nu s-a adâncit, fiindcă a avut ocazia să-şi exprime durerea. Dacă soţia lui nu i-ar fi fost alături în tot acest timp, ar fi avut şanse foarte mari să intre într-o depresie profundă şi de lungă durată, din care ar fi reuşit să iasă doar cu ajutorul terapiei susţinute. Când ajuţi pe cineva să vorbească despre o pierdere, de fapt previi o suferinţă mai puternică şi eviţi o depresie serioasă.

Un soţ sau o soţie înţeleaptă îşi va face timp să adune informaţii despre depresie şi suferinţă. Mai devreme sau mai târziu, ne vom confrunta cu toţii cu pierderi în viaţă. Aceste pierderi pot fi întâmpinate ori cu sentimente de durere vindecătoare, ori cu depresii dintre cele mai acute. Partenerul care înţelege depresia şi procesul mai complex al suferinţei poate fi de mare ajutor în asemenea momente de criză. — în schimb, partenerul care nu înţelege acest proces poate înrăutăţi durerea jumătăţii lui. Există

nenumărate surse de informare pe tema depresiei pe internet, la orice bibliotecă publică şi poţi apela chiar la un preot sau la un terapeut pe care ţi-l recomandă cunoştinţele. Soţul sau soţia înţeleaptă se va informa şi va fi pregătit/ă să ajute la procesarea suferinţei şi la alungarea depresiei.

Aminteşte-ţi ce poţi face *tu*

Dă-mi voie să rezum câteva elemente cheie pentru a-ţi ajuta partenerul deprimat. Persoanele aflate în depresii profunde vor avea rareori iniţiativa de-a începe procesul de vindecare. Se simt copleşite de întunericul din viaţa lor şi au tot timpul sentimentul că, orice ar face, e în zadar. Prin urmare, fii iubitor şi arată-ţi compasiunea pentru starea partenerului încurajându-l. Partenerul iubitor are un rol foarte important în evoluţia persoanei deprimate.

Dacă depresia persistă mai mult de câteva săptămâni, încurajeaz-o să meargă la un

terapeut, la un medic sau chiar la un preot. Dacă nu-ţi ascultă sfatul, spune-i că vrei s-o ajuţi, fiindcă nu poţi sta cu

mâinile în sân în timp ce ea se lasă pradă complet suferinţei. Aminteşte-ţi să aplici principiile trăirii adevărate, în special principiul trei şi şase: nu îi pot schimba pe ceilalţi, dar îi pot influenţa şi iubirea este cea mai puternică armă din lume de partea binelui.

Persoanele aflate în depresii profunde vor avea rareori iniţiativa de a se vindeca.

Sugestia mea ar fi ca în aceste cazuri să iei legătura cu un terapeut sau cu preotul din parohia ta, să-i spui ce te îngrijorează la partenerul tău şi în ce fel te afectează depresia prin care trece. Roagă-l pe terapeut să-ţi recomande câteva materiale de citit sau să-ti

>

sugereze cum îi poţi fi de ajutor în această situaţie.

încearcă să înveţi tot ce poţi despre depresie. Reia recomandările pe care le-am făcut mai devreme în acest

capitol, cele cu „aşa da”, „aşa nu” în cazurile de depresie. Aruncă la gunoi toate miturile. Chiar există speranţă pentru partenerul tău deprimat şi pentru căsnicia ta.

Sper ca eforturile tale pentru a face schimbări pozitive în căsnicie să-l încurajeze pe soţul/soţia ta să ceară ajutorul unui terapeut. Oricare ar fi cauza depresiei, există şanse mari de recuperare dacă eşti ajutat din punct de vedere fizic, psihologic sau spiritual.

Alte resurse

- NAMI.org
- postpartum.net

Note:

. Jacqueline M. Thielen, „Premenstrual dysphoric disorder: Different from PMS?”, Mayo Clinic, https://www.mayoclinic.org/diseasesconditions/premenstrual- syndrome/expert-answers/pmdd/faq-20058315. (TV *a.)*

12 „Depression During Pregnancy and Postpartum”, www.postpartum.net/learnmore/depression-during- pregnancy-postpartum/. (TV *a.}*

13 Alte două studii relevante despre cauzele şi tratamentul depresiei sunt: David B. Biebel & Harold G. Koening, *New Light on Depression,*

Editura Zondervan, Grand Rapids, 2003 şi Frank Minirth & Paul Meier, *Happiness is a Choice,* Editura Baker Books, Grand Rapids, 2013. (TV *a.)*

14 Vezi mai ales Norman H. Wright, *Recovering from the Losses of Life,* Editura Revell, Grand Rapids, 2006. (TV

PARTEA A TREIA

Soţii abuzivi

CAPITOLUL 7
Soţii care vor să te controleze

Jodie se simţea „ca o pasăre în colivie”.

Era o cunoştinţă mai veche, dar n-o mai văzusem de ani buni. Prin urmare, m-am bucurat mult când ne-am reîntâlnit la unul dintre seminarele mele de lângă Saint Louis. Am început să ne povestim ce-a mai făcut fiecare, trecând de la bucurie la tristeţe. Jodie mi-a povestit despre căsnicia ei nefericită alături de Roger, un bărbat cu care era căsătorită de douăzeci şi şapte de ani, care avea o carieră de succes, dar care se purta mizerabil în căsnicie. Jodie visa la o relaţie în care ea şi Roger îşi împărtăşeau gândurile, sentimentele, dorinţele şi în care formau o echipă pentru o viaţă împreună. Roger, în schimb, era complet obsedat de control. Nu părea să fi auzit vreodată de munca în echipă. Era fiul unui tată extrem de dominator

şi în relaţia personală părea să repete acelaşi model.

Jodie mi-a explicat: „De fiecare dată când ajung acasă, vrea să ştie unde am fost şi ce-am făcut... Trebuie să-şi impună mereu punctul de vedere. Nu avem niciun fel de viaţă socială, fiindcă nu vrea niciodată să iasă cu nimeni. Le-a spus inclusiv copiilor că nu le va plăti facultatea dacă nu se înscriu unde vrea el. Mă simt ca o pasăre în colivie, Gary. Sau mai degrabă ca un şoarece în cuşcă, fiindcă nu mai
am nici aripi.

Visa la o relaţie în care ea şi soţul ei formau
o echipă pentru o viaţă împreună.

Discutând mai în amănunt cu ea, am aflat că Jodie începuse să aibă atacuri de panică în ultimii doi-trei ani. Mi-a descris aceste atacuri astfel: „Nu mai pot să respir şi simt că mă ţine ceva în piept. Am senzaţia că nu mai am aer.

încep din senin şi nu mai sunt în stare să fac nimic după ce trec.” Din cauza atacurilor, a luat legătura şi cu un terapeut. Acesta i-a sugerat că atacurile de panică ar putea avea legătură cu stresul de-a trăi lângă soţul ei şi, chiar dacă nu voia să recunoască, Jodie ştia că are dreptate. Terapeutul i-a recomandat un medic care i-a prescris un tratament, dar

amândoi ştiau că nu acesta era răspunsul pe termen lung la problema ei. Ceva trebuia să se schimbe în căsnicia cu Roger.

La fel ca mama sau ca tata

Cine sunt, mai exact, aceşti bărbaţi şi aceste
femei care încearcă cu orice preţ să-şi domine partenerii?^ De multe ori, sunt unii dintre cei mai respectaţi oameni dintr-o comunitate şi nici măcar nu sunt constienti de
comportamentul lor. Ei aplică un stil de viaţă care le vine natural. Fie urmează modelul pe care l-au avut în copilărie, fie scenariul propriei personalităţi. Să

le luăm pe rând.

Roger, soţul lui Jodie, intră în prima categorie. Avusese drept model un tată autoritar. El aducea banii, deci el dicta în casă. Singurele decizii pe care le lua soţia lui erau legate de îmbrăcămintea copiilor şi de ce serveau la masă. Chiar şi aici avea unele obiecţii. Restul y y hotărârilor în casă erau luate exclusiv de tatăl lui Roger. Era mândru de faptul că era privit ca un om de succes care îsi conducea bine y
familia. Copiii lui şi soţia erau respectaţi de întreaga comunitate. Toată familia mergea la biserică, iar tatăl lui Roger îşi asocia adeseori comportamentul dictatorial cu versetul din

Biblie care spune să „bărbatul este capul femeii”. Era un bărbat plin de încredere, care avea reputaţia că orice spune şi face.

Mama lui se plânsese în primii ani ai căsniciei de comportamentul autoritar al soţului, dar asta se întâmpla înainte de naşterea lui Roger. După venirea copiilor, s-a concentrat asupra lor şi s-a împăcat cu noul ei rol. Era mulţumită

că soţul ei avea grijă să nu le lipsească nimic şi nu i-a pus niciodată deciziile la îndoială. Dacă se întâmpla să nu fie de acord cu ceva, îşi ţinea gândurile pentru ea şi, cu timpul, emoţiile i sau estompat. Nu avea o relaţie emoţională intimă cu tatăl lui Roger, dar a presupus că mariajul ei nu diferă de cel al altor femei pe care le cunoştea.

)

Roger urma modelul cu care crescuse. Avea grijă ca familiei lui să nu-i lipsească nimic, deci nu înţelegea de ce se plângea Jodie. De ce nu voia să-şi joace rolul, când el şi-l juca atât de bine pe-al lui? Dacă ar fi purtat o discuţie directă cu el, cu siguranţă că n-ar n recunoscut niciodată faptul că, prin comportamentul lui, încerca s-o controleze pe ea, dar şi pe cei din jur. Nu reuşea deloc să înţeleagă de ce Jodie ar simţi altceva fată de el în afară de recunoştinţă.

> > > > Un sot mai bun decât el nici că exista. Din

păcate, Roger nu s-a schimbat niciodată. Doi ani mai târziu, Jodie m-a anunţat că divorţase de el şi că se

căsătorise cu un om minunat.

Născut pentru a domina

Mai există un tip de persoană care cu siguranţă nu-şi va recunoaşte tendinţele dominatoare.

)))

Această persoană are ceea ce psihologii numesc *personalitate dominatoare* sau *dornică de control.* Ea nu urmează modelul unuia dintre părinţi. Pur şi simplu, se lasă condusă de trăsăturile personalităţii sale.

Aceştia sunt oamenii care se impun ca lideri ai comunităţii lor, la muncă sau chiar în parohia de care aparţin. Sunt genul de oameni care-şi impun autoritatea, care rezolvă probleme, care iau decizii şi duc lucrurile până la capăt. Fac şi desfac singuri ce le iese în cale. De obicei, au un nivel ridicat de încredere în sine şi au impresia că pot realiza orice îşi propun. Dă-le o provocare şi-o vor accepta. Rezultatele nu se vor lăsa aşteptate. Cu toate astea, persoanele dominatoare nu prea sunt conştiente de emoţiile lor sau de ale celor din jur. Prin atitudinea lor,

par să transmită: „Şi ce contează felul în care te simţi? Hai să facem treaba până la capăt.”

Personalităţile dominatoare se vor concentra J întotdeauna asupra obiectivelor, nu asupra relaţiilor. Duc lucrurile la bun sfârsit, cu riscul de a-i răni pe cei din jur. Pentru ei, reprezintă un cost colateral pentru îndeplinirea obiectivului. Dominatorul va fi tot timpul pregătit să-şi contrazică oponentul şi să-l convingă de raptul că greşeşte. Fiind dominator, va apela uneori la intimidări şi orice altceva ar fi necesar pentru a-şi atinge obiectivul.

Aceste tipuri de persoane sunt, de multe ori, foarte rigide în lucrurile în care se implică. Prin atitudinea lor transmit: „Există un singur lucru de făcut – să termin ce mi-am propus. Există un singur fel de-a face lucrurile – felul meu; şi există un singur moment în care acel lucru trebuie făcut – acum.” Odată ce şi-au asumat o sarcină, nu le place să ne sâcâiţi cu întrebări precum: „Dar de ce facem asta?” După ce şi-au schiţat planul, nu

vor accepta să-i baţi la cap cu alte chestionări: „Dar eşti sigur că aşa trebuie făcut?”

Multe soţii mărturisesc că, după ziua nuntii, bărbatul cu care s-au căsătorit a dispărut pentru totdeauna.

Când un dominator se căsătoreşte, personalitatea lui dominatoare va face şi ea parte din căsnicie, acolo unde se va manifesta în modul ei natural. Pentru dominator, căsătoria a reprezentat, în sine, un obiectiv pe care şi l-a asumat. Din acest motiv, înainte de nuntă, a făcut tot ce era necesar pentru a şi-l îndeplini. Odată atins, poate trece la obiectivul următor. Prin urmare, după căsătorie se observă, de multe ori, o schimbare drastică în comportamentul acestor persoane. Multe soţii mărturisesc că, după ziua nunţii, bărbatul cu care s-au căsătorit a dispărut pentru totdeauna. În căsnicie, persoanele cu trăsături dominante vor lua hotărâri rapide, de multe ori iară a-şi implica în vreun fel partenerul. „De ce să-l mai deranjez?

Mă descurc şi singur. Mai bine îşi investeşte energia în altceva”, par să transmită prin atitudinea lor. Dacă soţia se plânge de faptul că nu a fost consultat, dominatorul este uimit de reproşul ei. „Este un lucru pe care îl puteam face singur. De ce ai vrea să-ţi pierzi
timpul discutând despre aşa ceva?” El nu-şi conştientizează tendinţa de-a prelua controlul, ci se consideră eficient.

Phillip, expertul în eficienţă

Phillip avea o personalitate dominantă. Işi propusese încă din tinereţe să iasă la pensie la cincizeci de ani. Era inginer, ocupa un post bun şi mai avea puţin până la o promovare. Era mulţumit de rezultatele lui la birou şi se ocupa şi de gestionarea banilor acasă. A stabilit un buget strict pentru el şi pentru soţia lui, Gina. În mintea lui, banii pe care-i alocase pentru mâncare, haine şi cheltuieli de zi cu zi erau mai mult decât suficienti. Indusese în
bugetul de cheltuieli o sumă pentru

activităţi de recreere şi ceva bani de buzunar pentru el şi pentru Gina. Se gândise la toate, iar în mintea lui alocarea nici că putea fi mai eficientă.

Problema era că Gina nu era deloc de acord cu bugetul lui. Phillip a perceput obiecţiile ei ca pe o ameninţare la adresa calităţilor sale de coordonator şi ca pe un afront adus aptitudinilor lui. A fost de acord să-i explice şi ei bugetul la un moment dat, dar când ea a continuat să nu fie de acord, s-a înfuriat şi n-a mai comunicat cu ea. Ştia că planificarea lui era bună. De ce, deci, facea scandal? În cele din urmă, Gina n-a mai adus vorba despre bani, aşa că a interpretat tăcerea ei ca pe-un acord tacit. Rezultatul a fost că şi-a extins abilităţile de planificare şi la alte tipuri de cheltuieli.

A început să analizeze gospodăria în amănunt, pentru a obţine cea mai mare eficienţă din partea aparaturii şi dotărilor pe care le aveau. A schimbat toate capetele de duş cu capete noi, economice. A izolat ferestrele astfel încât să piardă cât mai puţină căldură şi să reducă factura la încălzire. A

cumpărat filtre noi, mai eficiente, pentru centrala din casă. Mai târziu, a cumpărat un cuptor cu lemne, cu ajutorul căruia era convins că vor economisi mult la gaze. Cu ocazia asta, Gina a răbufnit din nou. în cele din urmă, după ce el i-a adus argumente şi i-a explicat toată logica lui, ea a renunţat, iar el a trecut la următoarea sarcină de pe listă.

După ce a aplicat cele mai eficiente soluţii pentru casă, a început să-şi folosească abilităţile pentru găsirea de investiţii profitabile. A început să investească bani în afaceri pe care el le considera sigure şi care aveau un potenţial mare de câştig. Gina, din nou, nu a fost de acord, dar se obişnuise cu ideea că nu va avea sorţi de izbândă. I-a spus ceea ce crede, dar apoi n-a mai deschis subiectul. Phillip bifase deja cam tot ceea ce-şi propusese şi era pe drumul cel bun pentru a-şi îndeplini obiectivul de-a se pensiona la cincizeci de ani. Nici prin cap nu-i trecea să admită că are tendinţa de a controla. Se

comporta, pur şi simplu, aşa cum îi

venea natural.

„Ştiu că lângă tine nu voi fi niciodată o persoană matură. „

Lui Phillip i-a fugit pământul de sub picioare când a ajuns într-o seară acasă şi a constatat că hainele Ginei şi o parte din mobila din casă dispăruseră. Pe masa din bucătărie a găsit un bilet:

Dragă Phillip,

M-aş bucura să-ţi pot spune că te iubesc foarte
mult, dar în momentul de faţă, nici eu nu mai sunt sigură de sentimentele mele. Am fost căsătoriţi douăzeci şi unu de ani, iar primii noştri ani împreună au fost chiar fericiţi. Cu timpul însă ai devenit din ce în ce mai dornic de control. în ultimii ani, nici măcar n-am mai simţit că fac parte din viaţa ta. Nu te consulţi niciodată cu mine, iar dacă-ţi spun ce cred, nu faci decât să-mi explici de ce greşesc. Totul merge atât de eficient la noi în casă, încât abia reuşesc să mă clătesc de săpun
la duş, fiindcă apa n-are presiune. Tuşesc încontinuu din cauza cuptorului cu lemne. Asa că m-am hotărât să-ti las tie această casă ? })
eficientă. Eu mi-am găsit un apartament cu câtă apă vreau şi cu mult aer curat.

Ştiu că tu crezi că eşti soţul perfect. Probabil că te întrebi de ce-am făcut ceea ce-am făcut, iar asta nu face decât să-mi confirme faptul că nu m-ai ascultat niciodată în toti aceşti ani. Te-am rugat să mă laşi să fac parte din viaţa ta, să mă tratezi ca pe-o fiinţă autonomă, să asculţi şi ideile mele, dar acum mi-e clar că singurele idei de care ţii cont în căsnicia asta sunt ale tale. Nu te interesează nici ceea ce cred, nici ceea ce gândesc. Multă vreme, am crezut şi eu că ai dreptate şi că toate lucrurile pe care le gândeam sau simţeam erau nişte prostii. Dar acum ştiu că nu e adevărat. Oricine are dreptul să simtă şi să gândească ce vrea, iar dacă mai este şi căsătorit, e normal să poată împărtăşi cu soţul acele gânduri şi acele sentimente şi să-i fie respectate. Or, din partea ta n-am simţit niciodată că mă respecţi. Am obosit să mă simt ca un copil. Vreau să fiu un adult, iar acum ştiu că lângă tine nu voi fi niciodată o persoană matură, aşa că plec.

Nu te aştepta să mă întorc. M-am gândit la lucrul ăsta mult timp şi ştiu că nu te vei schimba niciodată. Poate că nici nu poţi. Sper să ai parte de ceea ce-ţi doreşti, să te pensionezi la cincizeci de ani şi să găseşti o persoană care să-ţi accepte personalitatea avidă de control. Eu nu sunt acea persoană.

Gina

în noaptea aceea, Phillip a citit scrisoarea Ginei de zece ori. Nu-i venea să creadă. „Despre ce vorbeşte? Cum adică «personalitate avidă de control»?” se întreba. „Doar am făcut atâtea lucruri pentru noi. Cum adică am tratat-o ca pe-un copil? Şi cum adică nu i-am ascultat părerea? Am ascultat-o, dar de ce-aş face ceva ce ştiu din start că e greşit?”

Ştia că n-are niciun sens să încerce să facă ceva în noaptea respectivă. S-a hotărât să se ducă la culcare şi să stabilească o strategie a doua zi. Ştia şi că, în cazul în care îşi facea un plan şi reuşea cumva să vorbească cu ea, ar fi putut s-o ajute să înţeleagă că greşea şi că trebuie să se întoarcă acasă. A profitat de pauza de prânz ca să-şi definitiveze strategia de căutare şi de găsire a soţiei. A sunat-o pe cea mai bună prietenă a ei, convins fiind că aceasta va şti unde este. Cum prietena a refuzat să-i spună, Phillip a trecut rapid la planul B. I-a spus acesteia că se simţea profund rănit şi că nu-i venea să creadă că Gina nu mai vrea să facă parte din viaţa lui. A subliniat cât de

mult îşi dorea să vorbească cu ea şi a rugat-o să-i transmită să-l sune. Prietena a fost de acord, iar Phillip era destul de mulţumit de primul pas pe care-l făcuse.

Cu toate astea, Gina nu l-a sunat nici în noaptea respectivă, nici a doua zi. Phillip a continuat să o caute toată săptămâna, fără niciun rezultat. Tot în săptămâna care a urmat, a primit actele de divorţ prin intermediul departamentului de poliţie local. Din nou, stătea la masa din bucătărie citind documentele de la Gina, de data aceasta mult mai formale, impersonale şi lipsite de emoţie. Se gândea: „Chiar nu-şi dă seama ce face? Aruncă totul pe fereastră acum, când suntem atât de aproape de ce ne doream. Cum e posibil? Sigur are pe altcineva.”

S-a mai gândit ceva vreme la ipoteza asta şi a sunat-o din nou pe prietena Ginei. „Phillip, te . v . . . asigur ca n-are mcio aventura cu nimeni , i-a răspuns aceasta. „Cred că doar citind încă o dată scrisoarea ei ai să înţelegi de ce-a plecat. Cred că s-a simtit controlată atât de mult timp,

încât n-a mai rezistat emoţional.” A doua zi, Phillip s-a hotărât să discute cu un avocat. „Dacă ea chiar îşi doreşte asta, atunci trebuie să mă protejez. Altfel, va lua tot.”

Astfel a început un lung război legal între avocaţi. în luna ce a urmat, Phillip şi-a văzut de lucru la birou, a avut grijă de casă şi a continuat să meargă la slujbă. Voia ca toată lumea să ştie că divorţul nu fusese ideea lui şi

) > > că nu înţelegea ce se întâmplase cu Gina.

Trecuseră deja şase săptămâni de când Gina plecase de acasă, iar Phillip nu mai avea nicio veste despre ea. Apoi, într-o seară, a dat nas în nas cu ea în timp ce era la cumpărături la Target—. S-au recunoscut unul pe celălalt în acelaşi timp. El a început să se îndrepte încet spre ea şi când s-a apropiat suficient i-a spus „Bună!”, iar Gina i-a răspuns la rândul ei, „Bună!”. S-au privit în tăcere o vreme, parcă o eternitate, iar apoi Phillip a răbufnit: „Gina, nu ştiu de ce ai ales să faci asta, dar eu, unul, încă te iubesc. N-ai vrea să ne întâlnim şi să

>

stăm puţin de vorbă?” Spre surprinderea lui, a fost de acord.

S-au întâlnit la o cafea vineri seara. Şi-au povestit mai întâi despre cum mergeau lucrurile la muncă. Odată ce-au făcut schimb de impresii şi s-au pus la curent cu viaţa fiecăruia, Phillip a început o predică despre cum toată situaţia dintre ei era „ilogică”, la fel ca faptul că aveau să piardă lucrurile pentru care el muncise în toti aceşti ani. I-a reamintit că nu era creştineşte ce facea şi s-a declarat îngrijorat pentru credinţa ei în Dumnezeu. Gina se uita lung la el. Apoi, a început să-i explice îndelung tot ce-şi dorise să-i spună în anii lor împreună. Şi-a vărsat toată durerea pe care-o simţise trăind sub influenta lui dominatoare. I-a spus că se simţea strivită de dorinţa lui nestăvilită de control. I-a dat chiar multe exemple.

Toată suferinţa şi frustrările acumulate ieşeau I) >
la iveală şi, în sfârşit, le putea verbaliza. Când a terminat, Phillip a tăcut câteva momente, iar apoi a început să scuture din cap spunându-i:

„Nu am ştiut niciodată că te simţi în felul ăsta”, la care ea i-a replicat: „Ţi-am spus de multe ori, Phillip. Ţi-am spus de *multe* ori.” „Cred că nu te-am ascultat niciodată”, i-a răspuns.
„Cred că e cazul să plec”, zise Gina.

în timp ce stăteau în faţa cafenelei Starbucks, Phillip a insistat:

„Gina, chiar nu se mai poate repara nimic între noi? Mă pot schimba. Vino înapoi acasă . 1 . . A ÎC
şi hai sa mai încercam.
„Am sperat mulţi ani că te vei schimba, dar vezi şi tu că nu s-a întâmplat niciodată. Ba lucrurile chiar s-au înrăutăţit. Nu pot să trăiesc lângă tine. Ştiu că nu ti-e uşor să te schimbi. Dacă ţi-ar fi uşor, probabil te-ai fi schimbat acum multi ani.”

Phillip n-a mai insistat, dar i-a mulţumit Ginei că se întâlnise cu el şi se bucura că au avut

>

ocazia să stea de vorbă. Apoi, fiecare s-a suit în maşina lui şi au plecat în direcţii diferite.

Phillip: procesul unei autodescoperiri

După această primă întâlnire, Gina şi Phillip au continuat să se vadă din când în când în următoarele luni. El încerca s-o convingă să renunţe la divorţ şi să se întoarcă acasă, ea insista că nu se mai putea face nimic. În sfârşit, într-o seară, i-a spus: „Phillip, dacă tu chiar vorbeşti serios, îţi sugerez să urmezi o terapie cu cineva care ştie să lucreze cu persoane dependente de control, fiindcă, nici după ce am discutat de atâtea ori, nu sunt convinsă că ai înţeles ce vreau să spun. Nu îţi promit că mă voi întoarce dacă mergi la terapie, ci îţi spun că nu mă voi întoarce *niciodată* dacă nu vrei să mergi.”

„Nu îţi promit că mă voi întoarce dacă mergi la terapie, ci îţi spun că nu mă voi întoarce *niciodată* dacă nu vrei să mergi.”
Peste două săptămâni, Phillip s-a prezentat la prima lui şedinţă de terapie şi a început un proces îndelungat de autodescoperire. Nu citise niciodată cărţi de psihologie sau cărţi despre relaţiile de cuplu, dar în

câteva săptămâni a început să descopere lucruri despre el pe care nici nu le bănuia şi, în sfârşit, a început să înţeleagă de ce Gina se simţise atât de apăsată şi de controlată. Peste ceva timp, nu doar că i-a cerut iertare soţiei lui, dar a început şi să-i împărtăşească din lucrurile pe care le descoperise despre el şi să conştientizeze faptul că abia acum înţelegea motivele pentru care ea plecase. Şi-a dat seama cât de despotic devenise comportamentul lui. I-a spus că nu va încerca niciodată s-o forţeze să revină acasă, dar că ar vrea să meargă împreună la terapie de cuplu pentru a vedea dacă mai există o şansă pentru căsnicia lor.

După două săptămâni de gânduri, rugăciuni şi consultat cu terapeutul ei, Gina a fost de acord să înceapă terapia de cuplu. După şapte luni, şi-au reînnoit jurămintele, iar ea s-a întors acasă. Nu simţea nici că a capitulat, nici că a obţinut vreo victorie în faţa lui Phillip. în schimb, faptul că reuşiseră împreună nu doar să descopere problemele dintre ei, ci să şi găsească soluţiile potrivite îi dădea o mare

încredere în relaţia lor. Amândoi se simţeau

>) mai maturi după tot acest proces şi erau încrezători în faptul că, de atunci înainte, viaţa lor împreună va arăta diferit. Toate aceste lucruri s-au întâmplat în urmă cu zece ani, iar Gina şi Phillip sunt de acord că aceştia au fost cei mai fericiţi ani din viata lor. Niciunul dintre ei nu se gândeşte încă la pensie, doar încearcă să se bucure la maximum de fiecare zi şi de căsnicia în care acum se sprijină unul pe celălalt.

Crezi că personalitatea dominatoare a lui Phillip a dispărut? Răspunsul este nu, doar că acum o înţelege, la fel cum înţelege faptul că trebuie să-şi tină în frâu dorinţa naturală de-a

)) J

domina. A devenit mai sensibil şi mai receptiv la felul în care acţiunile lui îi afectează pe ceilalţi, în special pe soţia lui. Nu mai vrea să o controleze. Acum, Gina e liberă să spună ceea ce simte şi, dacă mai are impresia că încearcă so controleze, îi poate atrage atenţia, fără să se teamă de reacţia lui. Deja ştie că el îi va răspunde: „OK, explică-mi, te

rog. Vreau să înţeleg felul în care gândeşti şi în care te simţi.” Amândoi descoperă zi de zi cât de împlinit se poate simţi cineva într-o relaţie în care ei doi respectă, în care devin conştienţi de diferenţele dintre ei, în care fiecare se preocupă de gândurile şi de sentimentele celuilalt şi în care încearcă să lucreze împreună pentru binele lor comun.

Gina: iubire dură

Dă-mi voie să precizez două lucruri importante despre acţiunile Ginei. înainte să ia decizia de-a pleca de acasă, luase legătura cu un psiholog la care mergea deja de patru luni. I-a povestit acestuia despre durerea, frustrările şi sentimentele contradictorii cu care se confrunta de ani de zile. Cu ajutorul lui, a început să-şi recapete încrederea în ea şi stima de sine pe care le pierduse din cauza dorinţei avide de control a lui Phillip. Astfel, a reuşit să devină suficient de puternică emoţional, încât să aplice principiile trăirii adevărate. Şi-a asumat răspunderea pentru propria atitudine în căsnicie şi şi-a dat seama că felul în care gândea îi influenta

acţiunile. Ştia că nu-şi D > >
> >
poate schimba soţul, dar că îl poate influenţa. Toate încercările ei de-a discuta cu el până atunci fuseseră inutile. Nu ştia dacă plecarea de acasă va avea rezultate pozitive, dar ştia că trebuie să încerce.

A înţeles că nu este bine să-şi lase acţiunile
>) > controlate de emoţii, dintre care cea mai puternică era frica. *Dar cum ii va afecta pe copii? Ce vor spune cei din jur? Oare mă voi descurca financiar?* Dacă şi-ar fi ascultat emoţiile, nu ar fi făcut niciodată acest pas dificil al iubirii dure, însă ştia că emoţiile nu
sunt singurele care ne controlează. Apoi a recunoscut faptul că nici ea nu fusese soţia perfectă, dar asta nu însemna că era vinovată de toate lucrurile rele din căsnicia lor. II părăsise pe Phillip tocmai fiindcă îl iubea şi se rugase la Dumnezeu ca gestul ei să dea rezultate. Majoritatea soţilor care au trăit lângă o persoană obsedată de control o perioadă îndelungată vor avea nevoie de ajutor

din partea unui terapeut pentru a urma paşii facuţi de Gina.

A doua precizare pe care vreau s-o fac este că persoanele obsedate de control, care şi-au dominat partenerii ani la rând, nu se vor schimba cu una, cu două. Chiar şi după ce Gina l-a părăsit, Phillip a încercat în primă fază s-o manipuleze să se întoarcă. în acele momente, nu înţelegea deloc care era problema şi cât era de gravă. Primele lui reflexe au fost să acţioneze conform personalităţii lui: „Dacă apare o problemă, trebuie rezolvată cumva.” Gina, în schimb, n-a cedat presiunilor şi nu i-a dat nicio speranţă că s-ar întoarce la el. Nu avea nicio garanţie că Phillip va înţelege în cele din urmă şi că va lua măsuri să rezolve

problema, dar ştia că nu mai putea trăi în felul acela şi că doar o schimbare radicală în relaţia lor ar fi putut s-o mai aducă înapoi.

Ce să faci şi ce să nu faci cu un sot

obsedat de control

Există gesturi mai puţin radicale decât plecarea de acasă şi divorţul, care-l pot influenţa pe partenerul obsedat de control să facă schimbări pozitive? Răspunsul este da şi chiar îţi recomand să încerci mai întâi aceste variante înainte să aplici iubirea dură pentru care a optat Gina.

Voi vorbi mai întâi despre două dintre abordările negative pe care unii le adoptă uneori în relaţie cu partenerii obsedaţi de control. Prima este jocul de-a puterea. Atitudinea din spatele lui este: „Şi eu mă pricep la jocul ăsta. Dacă vrei să mă controlezi, am să ripostez până în pânzele albe.” Această abordare dă naştere la certuri intense şi furioase, în care încerci să-i ţii piept dominatorului şi să-l convingi. Cu cât el insistă, tu insisti şi mai tare. Nimeni nu câştigă, dar lupta pentru putere e strânsă. După ce cearta s-a încheiat, încerci ca-n zilele următoare să te detaşezi. Apoi apare un alt ioc de putere şi meciul se reia. Multe cupluri adoptă acest tipar ani la rând.

Cea de-a doua abordare negativă este ceea ce eu am numit *abordarea servilă.* Atitudinea de la care porneşte este: „Mă supun dominatorului şi evit conflictele cu el.” Deviza este: „Pace cu orice preţ.” Doar că, în acest fel, devii sclavul pretenţiilor dominatorului. în mod ironic, abordarea servilă nu garantează pacea, ci muşamalizează lupta dinăuntrul tău. Din afară, tu şi partenerul poate veţi părea împăcaţi şi armonizaţi, dar în realitate nu veţi fi. ’ ’ ’ ’

Şi atunci, cum ar trebui să te comporţi cu partenerul tău dornic de control? Mai întâi, trebuie să înţelegi că persoana iubitoare de control este o persoană care şi-a dus nevoia de libertate prea departe. în mod normal, nevoia de libertate este cât se poate de îndreptăţită, dar atunci când soţul sau soţia se concentrează doar asupra propriei dorinţe şi ignoră complet faptul că nevoia lui striveşte nevoia ta, ai de-a face cu un partener abuziv, care vrea să te controleze.

Niciodată nu vei reuşi să argumentezi suficient de mult sau suficient de bine în

fata unui iubitor de control astfel încât să-l influenţezi.

În al doilea rând, trebuie să ştii despre nevoia acestor persoane *de-a se simţi importante* şi să acţionezi în consecinţă. Pentru cei mai multi dominatori, sentimentul propriei valori este strâns legat de performanţele lor. Cu cât îndeplinesc mai multe dintre obiectivele pe care şi le propun, cu atât se simt mai mândri de ei. O soţie obsedată de control va considera că nu este bună de nimic dacă nu reuşeşte să-şi îndeplinească unul dintre obiective. Dacă vrei s-o influenţezi, trebuie mai întâi să îi satisfaci dorinţa interioară de libertate şi de-a realiza ceva semnificativ.

De asemenea, este important să reţii că nu te poţi baza pe argumente atunci când ai de-a face cu persoane ce posedă tendinţa de a controla. Dacă intri într-o dispută cu ele, nu vei face

decât să pui paie pe foc. Iubitorul de control este deja foarte motivat să-şi

îndepl inească obiectivul, astfel că argumentele tale devin simple obstacole pe care trebuie să le depăşească. Practic, îi vei da apă la moară să-ţi îngroape argumentul şi să-ţi demonstreze că tot ca el este mai bine. Niciodată nu vei reuşi

>

să argumentezi suficient de mult sau suficient de bine în fata unui iubitor de control astfel

)

încât să-l influenţezi. Abordarea care, din experienţa mea, a dat cele mai bune rezultate se numeşte *influenţarea, prin acceptare.* Eşti de acord cu argumentele dominatorului, însă nu te laşi controlat de ele.

Deja pot anticipa contraargumentele. „Să fiu de acord cu argumentele lui? Cum să fac aşa ceva?” De fapt, poţi rezona aproape întotdeauna cu argumentele soţului tău. De ce? Fiindcă din punctul *lui* de vedere, el are dreptate. De exemplu, toate ideile lui Phillip de reducere a consumului şi cheltuielilor erau corecte dintr-o

anumită perspectivă, cea a economisirii banilor. Prin urmare, dacă ar fi fost să aplice influenţarea prin acceptare, Gina ar fi trebuit să-i răspundă cam în următorul fel: „Phillip, apreciez foarte mult tot ceea ce faci să economisim bani. Cred că obiectivul tău de-a ieşi la pensie la cincizeci de ani este unul ambiţios. Sunt sigură că o să reducem cheltuielile folosind noile capete de duş, dar eu nu-mi permit să petrec treizeci de minute la fiecare spălare să-mi clătesc părul. Vreau să economisim împreună bani şi, dacă-mi spui cât anume crezi că punem deoparte pe lună folosind noile duşuri, eu sunt dispusă să tai suma respectivă din bugetul lunar pentru mâncare. Din perspectiva banilor economisiţi, ideea e foarte bună, dar din punct de vedere practic, îmi face viaţa foarte grea.”

Dacă el continuă s-o contrazică, Gina ar trebui să-i spună că este de acord cu toate argumentele lui, dar să insiste asupra faptului că nu este dispusă să-şi sacrifice acest confort. Dacă vede că într-o săptămână Phillip nu a schimbat capetele duşurilor, ar trebui să cheme

chiar ea pe cineva să le reinstaleze. Probabil că soţul va bombăni şi va spune că este o risipă de bani, dar nu le va schimba înapoi.

Influenţarea prin acceptare, împreună cu refuzul de a te lăsa controlat au un potenţial enorm de-a influenţa partenerii obsedaţi de control. în primul rând, această abordare are marele merit de a nu le diminua sentimentul stimei de sine sau nevoia de a se simţi importanţi. Nu le spui că ideile lor sunt proaste, fiindcă o vor lua întotdeauna personal şi vor încerca să-ti demonstreze că ei au cele mai bune idei. Influenţarea prin acceptare

elimină certurile, în loc să le alimenteze. De fapt, consolidează încrederea în sine a partenerului, deoarece confirmă valoarea ideilor şi importanţa obiectivelor sale. în acelaşi timp, este extrem de important să nu neglijezi partea a doua a abordării şi să nu permiţi să-şi impună controlul asupra ta. Atunci când îti afirmi libertatea de a lua decizii, îţi ajuţi soţul să înţeleagă, prin intermediul acţiunilor tale, faptul că libertatea este importantă pentru amândoi. Odată ce va vedea că ai propriile păreri la care

ţii, mai mult decât sigur îţi va respecta, la rândul lui, libertatea.

O altă strategie pe care o poţi folosi pentru a-ţi influenţa în mod pozitiv partenerul dornic de control este *sâ-i pui în valoare punctele tari.* Este un principiu foarte des aplicat în sport şi în afaceri de către antrenori şi sen directi. Ideea este să identifici care sunt punctele tari ale jucătorului sau angajatului tău şi să le foloseşti la maximum. Acelaşi principiu poate fi aplicat şi-n căsnicii şi este extrem de eficient când vrei să influenţezi un iubitor de control. Dacă soţia ta este o persoană ambiţioasă, care-şi doreşte rezultate, înseamnă că-i plac provocările care o ajută să-şi îndeplinească obiectivele. Prin urmare, se va bucura atunci când îi ceri ajutorul: „Am văzut că te pricepi să schiţezi planuri pentru ce-ţi propui. Ai putea să mă ajuţi cu ceva? Am un prieten care m-a rugat săi dau câteva idei despre cum ar putea să-şi revigoreze căsnicia. M-am gândit la câteva lucruri, dar ai putea să-mi dai şi tu câteva sugestii şi apoi să votăm

săptămâna viitoare care ar n cele mai bune?”

S-ar putea ca unele idei ale soţiei tale iubitoare de control să te surprindă. Printre ele ar putea să se numere următoarele: cititul unei cărţi despre căsătorie şi o discuţie pe marginea ei, participarea la un seminar pe aceeaşi temă, stabilirea unui interval de timp zilnic pentru diverse conversaţii, escapade în doi săptămânale, cadouri făcute iară vreo ocazie specială, plimbări în doi, exprimarea aprecierii. Odată ce lista pentru prietenul tău e gata, tu şi soţia ta aţi putea pune în practică mai multe sugestii aflate pe ea. Fiindcă au rost de rapt ideile sale, soţia ta s-ar putea să fie mai dispusă să le aplice.

în concluzie, cel mai prost lucru pe care-l poţi face este să intri în dispute şi certuri cu un partener căruia îi place controlul. Cu iubitorii de control, nu vei putea niciodată să câştigi o dispută. Tot ce vei obţine va fi să prelungeşti războiul. Influenţarea prin acceptare şi punerea

în valoare a punctelor tari sunt abordări mult mai eficiente. Amândouă presupun să-i refuzi cu blândeţe, dar şi cu fermitate, încercarea de a y y J te controla. În plus, oricine are de gând să facă schimbări pozitive în căsnicia cu persoane dominante trebuie să înceapă prin a-şi asuma răspunderea pentru propria atitudine.

Dacă niciuna dintre aceste strategii de influenţare a iubitorului de control nu dă

> rezultate, atunci s-ar putea să fie nevoie să apelezi la iubirea dură pentru care a optat Gina. Te sfătuiesc ca, înainte de-a ajunge să faci acest pas, să discuţi şi cu un terapeut. Vei avea nevoie de cineva care să te susţină şi să-ti

>) î fie alături în perioada în care vei merge pe acest drum. Şansele de reuşită sunt mai mari y y dacă vei avea pe cineva lângă tine căruia să-i împărtăşeşti gândurile, sentimentele şi acţiunile pe care le vei face pe parcurs. De asemenea, trebuie să ai în vedere că nu toate încercările de a aplica iubirea dură duc la

împăcări. Ţine minte, îţi poţi influenţa partenerul, dar nu îl poţi schimba.

Alte resurse

Dr. Bonior Andrea, *20 Signs Your Partner Is Controlling,* PsychologyToday.com

- Dr. Henry Cloud şi Dr. John Townsend, *Boundaries în Marriage: Understanding the Choices That Make or Break Loving Relationships,* Editura Zondervan, Grand Rapids, 2002

Note:

15 O sursă excelentă de informaţii despre cum să-i răspunzi cuiva care vrea să-ţi controleze timpul, energia şi chiar dragostea este cartea scrisă de Henry Cloud şi John Townsend, *Boundaries,* Editura Zondervan, Grand Rapids, 1992; vezi şi continuarea, *Boundaries în Marriage,* Editura Zondervan, Grand Rapids, 2002, mai ales Capitolul 4, „It Takes Two to Make One”. (AC *a.)*

16 Reţea de supermarketuri din SUA. (AC *trad.)*

CAPITOLUL 8
Soţii abuzivi verbal
5

„Eşti o idioată. Nu înţeleg cum poţi să ai educaţia pe care-o ai şi să ni totuşi atât de proastă. Cred că ai copiat la examenul de diplomă, altfel nu-mi explic. Nu ştiu cum de mai ai curajul să te mai ridici din pat dimineaţa.” Cuvintele parcă o biciuiau pe Laura. Nu era prima oară când Ron, soţul ei, o jignea în felul acesta. Tragedia era că începuse şi ea să creadă ce î se spunea. Avea o depresie severă din cauza căreia abia dacă se mai ridica din pat. Era victima abuzului verbal.

Ştim cu totii cât de nocive sunt căsniciile în) >
care se petrec abuzuri fizice (voi vorbi despre asta în următorul capitol), dar abia acum începem să înţelegem faptul că abuzurile verbale sunt la fel de grave. Abuzul verbal distruge respectul, încrederea, admiraţia şi intimitatea – adică toate ingredientele

esenţiale pentru o căsnicie sănătoasă. Cu toţii ne ieşim din fire câteodată şi aruncăm vorbe grele, pe care mai târziu le regretăm. Când suntem persoane mature din punct de vedere

emoţional şi spiritual, ne dăm seama că un asemenea comportament este greşit. în cele din urmă, îi cerem mâhniţi iertare soţului/soţiei, iar relaţia se vindecă treptat. în schimb, abuzatorul verbal îşi cere rareori iertare sau recunoaşte că atacurile lui verbale

sunt deplasate. De cele mai multe ori, va da vina pe soţ sau pe soţie. „Ce să rac dacă mă provoacă?” va argumenta el.

Abuzul verbal este un atac care implică folosirea cuvintelor pe post de bombe şi grenade lansate pentru a-l pedepsi pe celălalt, pentru a-l învinui sau pentru a ne justifica propriile acţiuni şi decizii. Limbajul abuziv abundă în cuvinte grele şi vorbe otrăvitoare, având scopul de a-l face pe cel către care sunt îndreptate să se simtă prost, să pară că greşeşte sau să iasă în

evidenţă într-un mod greşit. Acest asediu verbal poate fi declanşat aproape de orice. O privire, un ton al vocii, o farfurie spartă sau un copil care plânge, toate pot declanşa folosirea artileriei grele de cuvinte. Scopul abuzatorului verbal este să pedepsească, să umilească şi să-şi controleze partenerul. Face acest lucru în mod compulsiv şi constant, dând dovadă de o lipsă de empatie crasă faţă de sentimentele acestuia.

Termenul de abuz verbal este unul contemporan, însă obiceiul este dintre cele mai vechi. Solomon, înţeleptul rege al Israelului, scria: „Nebunul face să izbucnească pornirea lui pătimaşă, iar înţeleptul îşi înfrânează mânia. Tot el remarca puterea pe care o are limba, spunând: „în puterea limbii este viaţa şi moartea şi cei ce o iubesc mănâncă din rodul

ei.”— într-adevăr, cuvintele abuzive pot aduce moartea – moartea spiritului şi, dacă nu sunt îndreptate, moartea relaţiei. Cei care au fost victimele abuzului verbal pe perioade mai lungi spun de multe ori: „Nu mai simt nimic,

înainte mă simţeam rănit sau furios, acum am devenit indiferent.”

Mulţi parteneri abuzaţi se regăsesc perfect în cuvintele lui Janine către avocatul care se ocupa de divorţul ei: „Nu mai ştiam ce să fac. Observa întotdeauna lucrurile mărunte şi, dintr-odată, se aprindea. Dacă vedea, de exemplu, că pun hârtia igienică în suport cu partea de care se trage pe deasupra, în loc s-o pun pe dedesubt, o lua razna. Se agăţa tot timpul de tot felul de lucruri banale. Am încercat să-i explic, să mă cert cu el, să îl ameninţ cu divorţul. Nimic nu părea să-l clintească. Dădea vina pe mine pentru orice. Eu eram mereu vinovată, în timp ce el era perfect. Nu ştiu ce-aş mai putea face.”

Mai există speranţă pentru persoane ca Janine şi mii de alti soţi şi soţii care suferă de pe urma abuzurilor verbale zi de zi? Eu cred că da, dar nu trebuie confundată cu o baghetă magică, ci privită ca un aparat de întreţinere fizică. Presupune multă muncă şi perseverenţă. Rezultatele se vor vedea treptat, dar în cele din urmă te vei

putea bucura de roadele efortului tău.

Ai încredere în propria valoare

Pentru a putea face schimbări pozitive în căsnicie, partenerul abuzat trebuie mai întâi să- şi recupereze sentimentul propriei valori. O soţie care a fost ani la rând luată peste picior de soţul ei, care a fost ameninţată, jignită, căreia i s-a spus că nu face doi bani, că este incompetentă, că lasă de dorit ca soţie şi ca mamă poate asimila aceste mesaje până în punctul în care ele să devină adevărate profeţii. Pe măsură ce abuzurile verbale se adună, ea poate ajunge chiar să-şi creadă soţul. în cele din urmă, va ajunge la concluzia că nu merită altceva mai bun şi se va complăcea în acea situaţie. Dacă va auzi în mod repetat de la el:

„Să zici mersi că mă ai pe mine, că nu ştiu cine altcineva te-ar mai suporta”, e posibil chiar să creadă acest lucru, mai ales dacă nu există nimeni care să-l contrazică.

în cazul acestei soţii, cel mai important ar fi să înceapă să discute despre

abuzurile soţului cu o prietenă sau cu un terapeut. Primul lucru pe care-ar trebui să-l facă este să respingă mesajele lui negative şi să înceapă să-şi recapete stima de sine. Abia apoi îşi poate pune problema să facă schimbări pozitive în căsnicie. Atât timp cât nu-şi recapătă încrederea în sine, nu va găsi energia emoţională să facă ceva constructiv pentru îmbunătăţirea relaţiei cu soţul.

înţelegerea abuzatorului

Cele mai multe persoane care abuzează verbal au o încredere în sine foarte scăzută. Din punct de vedere emoţional, abuzatorul nu este persoana puternică, încrezătoare şi degajată care încearcă să pară. în interior, se simte ca un copil care încearcă cu disperare să devină adult şi să-şi dovedească propria valoare într-un mod nepotrivit. El încearcă să-şi consolideze încrederea în sine şubrezind-o pe a celor din jur. Mulţi abuzatori verbali vor, în mod inconştient, să pară perfecţî. Pentru ei, confirmarea socială e o misiune sfântă.

Soţia

)

care-şi abuzează verbal soţul e convinsă că,)) pentru a căpăta acest tip de confirmare, trebuie să fie perfectă. Prin urmare, orice critică primită îi pune în pericol valoarea în ochii celorlalţi. Explodează la cea mai mică obiecţie care i-ar putea afecta imaginea. Din acest motiv, trebuie să câştige orice dispută; a recunoaşte că nu este perfectă pare a n tot una cu a i se confirma cea mai mare teamă, aceea că nu e bună de nimic.

De obicei, abuzatorul verbal a fost crescut, la rândul lui, de nişte părinţi care l-au abuzat verbal. El îşi exprimă furia după modelul preluat inconştient de la părinţii lui. Problema porneşte de la faptul că a acumulat această furie împotriva părinţilor, pe care acum şi-o îndreaptă spre partenerul de viaţă. Aşa că, atunci când căutăm soluţii pentru soţii care abuzează verbal, trebuie să avem în vedere contextul mai larg al gestionării furiei. Sigur, mai poate fi vorba şi despre o boală mintală, o tulburare de personalitate narcisistă,

sau TPN. Această tulburare implică prezenţa unui sentiment exagerat de autosuficienţă, a unei nevoi excesive de-a n admirat şi o lipsă de înţelegere când vine vorba despre sentimentele altora. în astfel de cazuri, abuzurile verbale vor înceta doar cu ajutorul unui specialist.

Ai încredere în faptul că soţul/soţia ta este o persoană valoroasă

în spatele oricărei limbi otrăvite se află o persoană valoroasă. în pofida lucrurilor răutăcioase pe care le spune, partenerul tău este creat după chipul şi asemănarea lui Dumnezeu şi este un om valoros. înainte să vă căsătoriţi, te-ai îndrăgostit de latura lui pozitivă. Ai văzut şi ai apreciat ceva la caracterul şi la comportamentul lui. Ţi-a împlinit anumite nevoi în etapa romantică a relaţiei voastre. Acum e momentul să-ti

J >

aminteşti că în spatele chipului feroce de leu cu care eşti căsătorită acum şi care te abuzează verbal se află mielul pe care-ţi plăcea să-l dezmierzi. Cu acel miel te-ai şi căsătorit, rară să ştii că leul îsi va arăta colţii. Acum trebuie să

J > >
crezi că mielul încă mai există şi că, prin ajutorul lui Dumnezeu, va putea prelua iarăşi frâiele personalităţii lui. Nu este treaba ta să readuci mielul înapoi. în schimb, trebuie să crezi în continuare în existenta lui. Este responsabilitatea soţului tău să hrănească acel miel şi să înfometeze leul; faptul că tu crezi în existenţa mielului îi va da curaj soţului să se străduiască.

În timp ce petreceau o seară liniştită împreună, înainte ca Jeff să înceapă încă un atac verbal împotriva lui Marilyn, aceasta i-a spus: „M-am tot gândit la noi doi în ultima perioadă. îmi amintesc cât erai de drăguţ cu mine la început, când ieşeam la întâlniri. îmi amintesc că erai

J
tandru, că mă alintai, că zâmbeai senin şi că ne distram mult împreună. Cred că din acest motiv şi am atât de multă încredere în tine.

>
Ştiu că eşti un om cu multe calităţi. Uneori,) > J
când mă jigneşti, mă simt atât de rănită, încât le pierd din vedere, dar

ştiu ce fel de om eşti şi cred din tot sufletul în tine, la fel cum cred că şi tu îţi doreşti, de fapt, să fii omul cu care mam căsătorit. Mai ştiu că poţi să redevii acel om cu ajutorul lui Dumnezeu şi dacă îţi doreşti cu adevărat.”

Marilyn şi-a exprimat astfel încrederea în Jeff. Practic, i-a oferit ceea ce-şi doreşte oricine: certitudinea că cineva are încredere în el, în faptul că este un om bun, cu nişte trăsături sufleteşti frumoase şi că acele trăsături îi pot contura viata. Din moment ce abuzatorul oricum n-are încredere în sine, se va bucura de aceste încurajări care-i întăresc stima de sine. Dacă Jeff chiar va ajunge să creadă în el însuşi şi să creadă în puterea lui Dumnezeu, are şanse mari să redevină bărbatul pe care şi-l aminteşte Marilyn.

Spune-i ceea ce simţi

Ideea abordării de mai sus nu este să-i laşi soţului senzaţia că vorbele lui nu te rănesc.

>)

Totuşi nu trebuie să-i răspunzi cu aceeaşi monedă şi să arunci vorbe

grele. Soluţia este să conştientizezi faptul că acele cuvinte te rănesc şi că ai nevoie de ajutor. Aminteşte-i soţului tău că suferi atunci când eşti jignită.

în lumea fizică, există o limită a durerii pe care corpul o poate suporta înainte să ajungă la medic. Acelaşi lucru este valabil şi pentru sfera emoţională. Abuzurile verbale pot deveni atât de dureroase, încât vei simţi nevoia să discuţi cu un terapeut, cu un preot sau cu un prieten. Nu-i ascunde soţului acest lucru. El sau ea trebuie să fie conştient de faptul că îţi face rău şi că din cauza durerii pe care ţi-o provoacă simţi nevoia să te apropii de cineva şi să te destăinui. Poate că, în primă fază, îi vei da prilejul să reacţioneze din nou într-un mod abuziv, însă, pe termen lung, este un pas spre vindecare.

În lumea fizică, există o limită a durerii pe care corpul o poate suporta înainte să ajungă la medic. Acelaşi lucru este valabil şi
pentru sfera emoţională.

Într-un moment de linişte, Mark i-a spus lui Sharon: „Vreau să vorbesc ceva cu tine. Nu mie deloc uşor, dar sincer, mă doare atât de tare, încât trebuie să-ţi spun. M-am simţit foarte rănit în ultimele săptămâni. Am încercat să nu mă exteriorizez în faţa copiilor şi, până acum, nu am crezut că e nevoie să-ţi spun nici ţie, dar felul în care mă ataci şi mă jigneşti mă afectează foarte tare. Nici nu ştiu cum ar trebui

să-ţi răspund. Ştiu că unele dintre lucrurile pe care mi le-ai spus sunt adevărate şi crede-mă că sunt dispus să corectez ce e de corectat. Dar alte lucruri cred că au fost spuse la nervi şi sunt exagerate. Vreau să ştii că nu mai rezist să aud cum mă jigneşti în fiecare săptămână, fără să vorbesc cu cineva şi să mă descarc.

Chiar îmi doresc să avem o relaţie bună”, a continuat Mark. „Mă simt atât de rănit, încât mi-e greu să mai răspund într-un mod pozitiv.

Mi-am programat o întâlnire cu un terapeut. Nu ştiu dacă vrei să vii cu

mine sau nu, dar eu sigur voi merge. Te iubesc şi nu cred că felul în care te-ai comportat în ultima lună te caracterizează întru totul. în acelaşi timp, eu nu mai pot continua în ritmul ăsta.” Mark va primi ajutorul de care are nevoie şi poate că Sharon i se va alătura.

Stabileşte o strategie

Odată ce ai deschis discuţia despre abuzurile verbale cu partenerul tău, trebuie să stabileşti o strategie de răspuns la jigniri. O puteţi stabili împreună dacă şi el sau ea e de acord. în cazul în care te vezi cu un terapeut, te poate ajuta el să adopţi cea mai bună strategie. în schimb, dacă soţul sau soţia nu vrea nici să meargă la terapie, nici să discute despre problemă, va trebui să-ţi trasezi singur propria strategie şi să i-o comunici.

De exemplu, profitând de-un moment de calm, Megan îi spune lui Barry: „Vreau să ştii că am luat o decizie. Nu e prima oară când discutăm despre cât de tare mă răneşti când îţi pierzi calmul şi mă jigneşti. Uneori, îmi ia zile

sau săptămâni întregi să-mi revin după aceste episoade. Am hotărât ca, data viitoare când îţi mai ieşi din fire şi începi să ţipi la mine, să plec de lângă tine ca să-mi pot reveni. Chiar cred că, fiind departe de tine, o să pot depăşi momentul mai repede.

îmi doresc ca tu să ştii de ce fac ceea ce fac. Nu te părăsesc, ci încerc să găsesc o soluţie constructivă pentru tiparul distructiv din relaţia noastră. Nu pot să suport la nesfârşit atacurile tale. Nu cred că tu chiar îţi doreşti să fii acest gen de om. Ştiu că înăuntrul tău există şi o latură bună, iar eu am încredere în acea latură a ta şi sunt sigură că, prin ajutorul lui Dumnezeu, poţi deveni persoana minunată despre care amândoi ştim că există în tine. îţi spun acest lucru pentru că am încredere în tine şi pentru că vreau să ştii că-mi doresc să fiu puternică şi să te ajut să devii exact persoana pe care ţi-o doreşti.”

Poate că, pe moment, Barry se va enerva sau poate că va rămâne calm şi va spune că-i pare rău. Oricare ar fi

răspunsul lui, Megan se va ţine de plan data viitoare când o mai jigneşte. Faptul că va pleca două-trei zile cu o prietenă sau cu cineva din familie îi va lăsa timp acestuia să se gândească şi să conştientizeze faptul că abuzul verbal este un lucru grav. Megan va repeta strategia dacă episodul abuziv se mai repetă. în acelaşi timp, va trebui să facă nişte paşi în plus, dacă gesturile ei nu-1

conving pe Barry să meargă la terapie. Este extrem de important să ai un plan bine pus la punct şi să-l urmezi până la capăt. Nu lăsa ca abuzurile verbale să funcţioneze. Dacă cedezi în fata abuzatorului şi faci ceea ce-ti cere, nu î

>)

faci decât să încurajezi alte abuzuri. Nu îi permite să obţină ceea ce vrea. De obicei, partenerii abuzivi au constatat în trecut că acest comportament dă rezultate şi din această cauză persistă în el. Dacă-ţi propui să-i rezişti, vei face un pas pozitiv extrem de important pentru ruperea acestui tipar.

Poţi încerca să-i spui: „îmi dau seama că în trecut ţi-am încurajat ieşirile nervoase cedând în faţa lucrurilor pe

care mi le cereai. Acum îmi dau seama că am reacţionat greşit. Vreau să ştii că, de acum înainte, nu voi mai răspunde la accesele tale de furie şi, cu atât mai puţin, la jigniri. Dacă ai nevoie de ceva de la mine, în calitate de soţie, o să mă gândesc la ce m-ai rugat şi e posibil chiar să-ţi fac pe plac, dar nu- ţi voi mai încuraja în niciun fel comportamentul tiranic de până acum şi nu voi mai ceda în faţa izbucnirilor tale.” După ce i-ai spus asta, trebuie doar să te ţii de cuvânt.

Foloseşte puterea iubirii

Aminteşte-ţi că primul principiu al trăirii adevărate spune să-ţi asumi răspunderea pentru propriile atitudini. Dacă eşti unul dintre acei parteneri abuzaţi verbal de către soţ sau de către soţie, trebuie mai întâi să refuzi să crezi mesajele negative pe care le primeşti din partea lor. Trebuie să ni convins de propria valoare, în ciuda jignirilor pe care le primeşti. Doar când vei reuşi să te consideri într-adevăr *o* persoană valoroasă, vei putea face acei paşi pozitivi care au potenţialul să-ţi schimbe căsnicia. De asemenea, reţine

că nu poţi schimba comportamentul verbal al partenerului, dar îl poţi influenţa.Trebuie să ştii că abuzul verbal este un simptom al faptului că abuzatorul are o stimă de sine scăzută şi că nu este capabil să-şi gestioneze furia într-un mod constructiv. Odată ce ai înţeles acest lucru, eşti liber să găseşti mai multe răspunsuri constructive pentru ieşirile lui nervoase.

Tine minte că nu trebuie să-ti laşi emoţiile să
ti controleze acţiunile. Durerea, furia sau indiferenţa pe care o simţi te poate îndemna să renunţi, însă tu trebuie să-ţi propui să acţionezi constructiv în ciuda lor. Recunoaşte
că nu eşti perfect, dar fii conştient de faptul că imperfecţiunile nu înseamnă că tot ceea ce faci va fi un eşec. Odată ce-ti recunoşti defectele, eşti liber apoi să urmezi calea iubirii necondiţionate.

Trăirea adevărată recunoaşte puterea iubirii pentru producerea schimbărilor în bine. Iubirea necondiţionată înseamnă să-ti tratezi
partenerul cu blândeţe şi cu respect,

chiar dacă nu primeşti aceleaşi lucruri din partea sa. Reţine că iubirea nu este doar un sentiment, ci o atitudine care implică un anumit tip de comportament. Este o atitudine prin care transmiţi: „Aleg ca interesele tale să fie şi ale mele. Spune-mi cu ce te pot ajuta.” Asta nu înseamnă că iubirea trebuie să tolereze comportamentele abuzive. Chiar şi în Biblie, mai precis în Noul Testament, Dumnezeu este iubitor, dar şi pedepseşte. De fapt, iubirea este cea care justifică disciplina asupra copiilor Săi.— Uneori, iubirea trebuie să se manifeste sub forme mai dure. Iubirea trebuie să-l tragă la răspundere pe partenerul care are un comportament inadecvat. Ea poartă mesajul: „îmi pasă prea mult de ceea ce se întâmplă cu tine pentru a te lăsa să ne distrugi pe amândoi. Ştiu că nici tie nu-ti face bine acest lucru şi n

) > > > am de gând să te ajut să ne faci rău.” Iubirea presupune să faci anumite gesturi constructive în folosul persoanei iubite, chiar dacă îţi vine greu.

Vrei să ştii dacă există vreo garanţie că soţul/soţia îşi va schimba

comportamentul abuziv urmând aceste sfaturi? Din păcate, nu- ţi pot promite nimic. Nimeni nu poate controla alegerile altor persoane, dar le poate controla pe ale sale şi poate avea grijă ca ele să fie înţelepte. Comportă-te ca o persoană responsabilă chiar şi când partenerul tău dă dovadă de iresponsabilitate. Ţine minte că tu răspunzi doar de comportamentul tău, nu şi de al lui. Nu tu l-ai transformat într-un abuzator verbal, dar felul în care reacţionezi la abuzul lui depinde de tine. Răspunsul cu aceeaşi monedă (ochi pentru ochi şi dintre pentru dinte), cedarea (să te faci preş) şi negarea (să te faci că plouă) sunt cele mai comune reacţii la abuzurile verbale, însă niciuna dintre ele nu este o opţiune sănătoasă.

Schimbări în bine la lowa

Pe Dale l-am cunoscut la unul dintre seminarele mele despre căsnicie din lowa. Se ocupa de creşterea porcilor şi afacerea îi mergea foarte bine. „Dacă porcii şi banii mi-ar putea asigura o căsnicie fericită, ar fi nemaipomenit”,

mi-a spus.

„Mă consider un tip puternic”, mi-a explicat. „De obicei, nu pun multe lucruri la suflet, dar criticile constante din partea soţiei mă dărâmă pur şi simplu. Nu dau atenţie lucrurilor pe care mi le spun alţii, de obicei îmi văd de treabă în continuare, dar când începe ea să mă critice, parcă îmi sfâşie inima. E atât de negativistă, nu doar faţă de mine, ci faţă de toţi cei din jur şi de viaţă în general. E mai tot timpul deprimată... Nu e deloc mulţumită de viaţa ei, aşa că încearcă s-o amărască şi pe-a mea. îmi dau seama că am ajuns să evit să vin acasă pentru a sta departe de ea. Ştiu că nu e o soluţie. Ne-a afectat inclusiv viata sexuală şi nu

> >) numai. Nu vreau s-o părăsesc. Ştiu că are nevoie de ajutor, dar nu ştiu cum să i-l ofer.”

După ce l-am ascultat, i-am recomandat să ia legătura urgent cu un terapeut care să-l determine să facă nişte schimbări pozitive în căsnicie, dacă lucrurile stau atât de rău. Mi-a replicat că singurul terapeut pe care-l cunoştea

se afla la optzeci de kilometri distanţă. L-am asigurat că va merita drumul.

M-am bucurat foarte mult când l-am revăzut pe Dale după doi ani, la un alt seminar de-ale mele, din lowa. De data aceasta, venise de la aproape două sute cincizeci de kilometri pentru a participa. Era împreună cu soţia şi, într-una dintre pauze, mi-a povestit ce se întâmplase în aceşti doi ani. îşi dăduse seama în cadrul terapiei de ce îl afectau atât de tare criticile soţiei. Mai exact, a conştientizat doi factori.

Prima descoperire a facut-o amintindu-şi cum stăteau lucrurile la el în familie. în copilărie, Dale primise multe critici din partea familiei. Tatăl lui era mai mereu nemulţumit de el. Prin urmare, a crescut cu sentimentul că nimic din ceea ce facea nu era bine. Apoi, a început să-şi spună singur: „Când o să fiu bărbat, o să am succes. O să-i dovedesc tatei că se însală şi o să fiu recunoscut şi apreciat de toţi.” La maturitate, chiar a ajuns să-şi trăiască visul. După multă muncă şi îndârjire, devenise un fermier cunoscut de toti la

nivel local şi chiar în toată ţara. Era respectat de cei din branşă, însă persoana a cărei părere cântărea cel mai greu, soţia lui, îi repeta mesajele pe care le auzise toată copilăria de la tată. Practic, muncise toată viata să lase în urmă anumite păreri, iar acum trăia din nou cu ele sub acelaşi acoperiş.

A doua revelaţie pe care a avut-o Dale a fost să descopere că principalul lui limbaj de iubire consta în cuvinte de sprijin. Altfel spus, se simţea iubit şi apreciat când auzea vorbe încurajatoare şi pozitive la adresa lui. Soţia lui folosea un limbaj ostil şi străin, iar el se simţea condamnat, în loc să se simtă sprijinit. Rezervorul iubirii ei era aproape gol, iar cuvintele pe care i le arunca erau cu atât mai usturătoare. Criticile şi jignirile îi secaseră acest rezervor lăuntric, iar el se simţea profund rănit.

O altă descoperire pe care a racut-o Dale avea legătură cu nevoile soţiei, de data aceasta. Erika avea şi ea nevoi emoţionale care trebuiau

împlinite. Limbajul iubirii ei era timpul acordat şi din cauza faptului că el se ocupa de fermă până târziu (rezultat al dorinţei ca toată lumea să-i recunoască succesul), petrecea foarte puţin timp cu ea. La începutul căsniciei, Erika îl rugase să petreacă timp împreună, să meargă amândoi la film, să meargă la picnicul organizat de biserică, să plece vara într-o vacanţă în doi, să meargă două zile la Chicago şi să se distreze, dar el fusese prea ocupat pentru toate aceste lucruri.

Acum îşi dădea seama că nu folosise limbajul iubirii soţiei lui de ani întregi, iar ea cerea prin intermediul criticilor înapoi această iubire. Abuzurile verbale ale Erikăi apăruseră din cauza sentimentului de deznădejde pe care-l avea legat de căsnicia lor, iar dezinteresul pentru relaţiile sexuale era o dovadă clară a faptului că se simţea deconectată emoţional de el. „În sfârşit am înţeles”, a adăugat Dale, „aşa că am putut s-o ajut şi pe Erika. I-am povestit că am început să aflu mai multe lucruri despre mine şi despre căsnicia noastră datorită terapeutului

la care merg. Recunosc faptul că am lăsat de dorit ca soţ, dar că îmi doresc să fac ceva în privinţa asta cu ajutorul lui Dumnezeu.

într-o dimineaţă, când i-am spus că vreau să mergem la picnic undeva lângă lacul de lângă noi, a fost pur şi simplu şocată. Nu-i venea să creadă. Imediat ce-am terminat cu dusul şi cu

?)

rutina din fiecare dimineaţă, a început să se pregătească. Am petrecut trei ore împreună în care ne-am plimbat, am stat tolăniţi pe pătură şi am vorbit. I-am spus cât de rău îmi părea că petrecuserăm atât de puţin timp împreună în ultimii ani şi că voiam să avem un viitor diferit. Şi-a deschis sufletul şi mi-a povestit cât de rănită se simţise în tot acest timp, pentru că îmi ceruse în repetate rânduri să-i acord atenţie. Nu mă mai critica, ci îmi vorbea cu sinceritate despre nevoia ei de iubire. înspre seară, am început să ne sărutăm şi să ne ţinem în braţe. Parcă eram la începutul relaţiei.” în lunile care au urmat, Dale a pus la cale mai multe astfel de ieşiri cu soţia lui şi

în fiecare
seară îşi facea timp să stea cu ea, s-o asculte şi să discute despre ce mai făcuseră în timpul zilei. Cu timpul, a observat că Erika nu mai petrecea la fel de mult timp în pat şi că începuse din nou să fie interesată de sex. Căpătase treptat un cu totul alt aer. Criticile ei s-au rărit şi, în cele din urmă, s-au oprit cu totul.

La rândul ei, Erika a început să citească volumul meu, *Cele cinci limbaje ale iubirii,* dându-şi seama imediat că limbajul iubirii de care avea nevoie soţul ei era cel al cuvintelor de încurajare. La fost mult mai simplu să-i ofere acestuia cuvintele pe care şi le dorea atât de mult, fiindcă rezervorul iubirii se umpluse în urma timpului şi atenţiei oferite. Erika şi-a dorit să vină cu Dale la seminarul meu şi mi-a spus ce a însemnat pentru ea această schimbare: „De când a început să meargă la terapeut, căsnicia noastră s-a schimbat radical.

Mă bucur foarte mult că anul acesta am ajuns împreună la seminar. Sunt sigură că voi învăţa lucruri care ne vor

ajuta pe amândoi.”

Dale a aflat pe pielea lui că, deşi nu-ţi poţi schimba soţia, o poţi influenţa profund prin intermediul acţiunilor pozitive.

Alte resurse

- Titus Osborn, Susan şi Kosman L. Karen, *Wounded by Words: Healing the Invisible Scars of Emotional Abuse,* Editura New Hope Publishers, Birmingham, 2008
- Leslie Varnick, *The Emotionally Destructive Marriage: How to Find Your Voice and Reclaim Your Hope,* Editura Water Brook, Colorado Springs, 2013

Note:

17 Pildele lui Solomon, 29:11. (AC *a.)*

18 Pildele lui Solomon, 21:18. (AC *a,)*

19 Evrei, 12:5-7. (AC *a}*

CAPITOLUL *9*
Sorii abuzivi fizic

Violenţa domestică sau violenţa între parteneri afectează anual milioane de femei şi de bărbaţi. Poate include mai multe forme, de la abuz fizic, abuz sexual, ameninţări cu abuzul fizic sau sexual şi abuz emoţional.— Urmările acestor tipuri de abuzuri sunt dintre cele mai grave, nu doar asupra celui abuzat, ci şi asupra copiilor care cresc în aceste familii. Consecinţele acestui abuz sunt de multe ori mortale – aproximativ 4 000 de femei mor anual din cauza violentei domestice.—

în acest capitol, vom discuta despre soţii abuzivi fizic. Abuz fizic înseamnă orice acţiune care se soldează cu vătămarea corporală sau care are ca scop acest lucru. Poate implica lovirea, împingerea, sufocarea, aruncarea cu obiecte sau folosirea unei arme. Gravitatea abuzului fizic poate varia de la lovirea cu palma la crimă. Dacă

abuzurile verbale pot ucide treptat spiritul, abuzul fizic poate produce moartea persoanei.— Cercetătorii au descoperit anumite tipare despre când şi unde se petrece de obicei violenţa asupra unuia dintre soţi. Cele mai multe acte de violentă se întâmplă între 18:00 şi 06:00, în locuinţa victimei.[22]

Ciclul abuzului

Cercetările au arătat că există un ciclu al abuzului fizic compus din trei faze.— Prima este *etapa acumulării de tensiune.* În această etapă, abuzatorul se simte iritat de anumite lucruri. Treptat, el acumulează frustrări, deşi le ţine pentru el. Pe măsură ce aceste sentimente devin mai puternice, va începe să-şi exprime verbal ostilitatea. în acest punct, soţia poate încerca să-l liniştească şi să evite o confruntare.

E posibil ca pe moment încercarea ei să dea roade, dar abuzatorul va continua că acumuleze tensiune. Prin urmare, se va descărca iar prin atacuri verbale. Când îşi dă seama că nu îl mai poate împăca, soţia va avea tendinţa să se retragă. El va percepe această

retragere şi va reacţiona şi mai furios. Această etapă a acumulării de tensiune poate dura oricât, de la o oră la mai multe luni.

Următoarea este *etapa exploziei,* adică atunci când se întâmplă efectiv abuzul fizic. Abuzatorul se dezlănţuie agresiv împotriva soţiei. Etapa se încheie atunci când bătaia încetează. La finalul agresiunii, tensiunea dispare.

A treia etapă este remuşcarea, numită şi „luna de miere”. După explozie, se instalează o perioadă de calm. Soţul abuziv îşi poate cere iertare, se poate comporta atent cu soţia şi e posibil chiar să îi promită că nu se va mai întâmpla niciodată. Acest gen de comportament apare în urma sentimentului de vină pentru răul făcut şi de teamă că ea îl va părăsi. În această etapă, este posibil ca agresorul însuşi să fie cu adevărat convins de faptul că nu va mai fi violent niciodată. Soţia îsi doreşte să-l creadă

) >)

şi, prin urmare, rămâne în relaţie. în timpul acestei „împăcări”, relaţia poate părea mai bună şi mai frumoasă decât

în oricare altă perioadă din viaţa lor, însă, în cele din urmă, soţul abuziv se va simţi din nou iritat de ceva, va acumula din nou tensiune şi ciclul se va repeta.

Beth mi-a povestit despre soţul ei abuziv: „Pare cu adevărat sincer când îsi cere iertare. Are chiar lacrimi în ochi. Recunoaşte că a greşit. Mă roagă să-l iert şi-mi promite că nu se va mai întâmpla niciodată. Pare atât de sincer, încât îmi doresc să-l cred, dar de fiecare dată o ia de la capăt.” Era evident că ciclul abuzului se instalase puternic în comportamentul lui.

De ce suportă ea?

în cele mai multe dintre cazuri, soţul este cel care-şi abuzează fizic soţia; se întâmplă ca soţiile să-şi abuzeze şi ele uneori soţii.

Abuzurile continuă luni şi chiar ani la rând.

De fapt, studiile au dovedit-o: cu cât abuzurile sunt mai grave, cu atât femeii abuzate îi este mai greu să-şi părăsească partenerul.— De ce le trebuie atât de mult acestor femei

bătute să ia măsuri? Să ne uităm la câţiva factori.

Unele dintre femeile bătute au vocaţie de salvatoare. Ele îşi capătă sentimentul propriei valori atunci când îi ajută pe cei din jur.

De obicei, primele episoade violente se întâmplă în primul an de căsnicie. La început, soţia se poate învinovăţi, crezând că soţul ei nar fi devenit violent dacă ar fi procedat diferit. Aceste prime episoade se întâmplă destul de

rar. El regretă, iar ea îl iartă. Pe măsură ce abuzurile devin mai frecvente, începe să nu-i mai creadă scuzele. De multe ori, până ajunge să-şi dea seama că abuzul a devenit grav, deja se simte copleşită şi lipsită de soluţii.

Multe dintre femeile bătute provin, la rândul lor, din familii în care exista o

formă de violentă fizică, asa că au tendinţa să tolereze comportamentul abuziv al soţului în primă fază. Altele au o stimă de sine scăzută, dobândită încă din copilărie. în acest cazuri, soţia va avea tendinţa să se învinovăţească pentru comportamentul abuzatorului şi va încerca cu disperare să-i facă acestuia pe plac şi să nu-l supere.

Unele dintre femeile bătute au vocaţie de îngeri salvatoare. Ele îşi capătă sentimentul propriei valori atunci când îi ajută pe cei din jur. Multe au fost iniţial atrase de soţii lor abuzivi tocmai fiindcă simţeau că aceştia aveau nevoie să fie ocrotiri. De multe ori, soţia chiar se bucură de relaţie în momentele în care abuzurile lipsesc. Ea se conectează la latura lui blândă, fiindcă, într-un fel, el încă îi suplineşte o parte din nevoia de-a fi iubită.

Un alt motiv pentru care unele dintre femeile bătute amână să ia măsuri împotriva soţilor abuzivi este acela că s-au izolat treptat de restul lumii. Un bun exemplu este Kim. Când am

întrebat-o de ce nu a discutat cu familia despre violenţele prin care trecea, mi-a răspuns: „Nu voiam să ştie nimeni că avem probleme, înainte de nuntă, mama chiar m-a sfătuit să nu mă căsătoresc cu Kevin. Poate că ea şi-a dat seama de atunci de anumite lucruri, şi eu nu. Mi-a fost ruşine să-i spun ce se întâmplă. Evitam să o văd până îmi treceau vânătăile; uneori nu mă vedeam cu familia săptămâni la rând şi vorbeam doar la telefon.” Kim mi-a mai spus că renunţase şi la cursurile de la facultate, unde încerca să înveţe programare. Motivele erau aceleaşi: nu voia să ştie nimeni că avea probleme acasă. Această izolare devine o piedică în calea femeii atunci când se hotărăşte să ceară ajutor.

Un alt motiv care le descurajează pe femei să ia măsuri este frica. Ele ştiu de ce sunt în stare soţii şi le e teamă că aceştia vor riposta şi mai violent dacă spun familiei, preotului, unui prieten sau dacă sună la poliţie. Femeile bătute devin, de multe ori, dependente emoţional de soţii lor. După ani întregi de abuzuri, nu mai au niciun fel de

încredere în ele. Treptat, ajung cumva să se simtă în siguranţă în acel context pe care-l cunosc. Nu concep să renunţe la
această siguranţă sau să-şi tulbure viata de familie. în alte cazuri, ajung şi să depindă financiar de soţii lor şi, chiar dacă se întâmplă să aibă un loc de muncă în afara casei, nu consideră că s-ar putea descurca doar cu propriul salariu. Prin urmare, dependenţa economică şi emoţională le ţine prizoniere în această închisoare a fricii.

Pe Jennifer am cunoscut-o prima oară cu un an înainte să se căsătorească cu Mitch. Era o fată de douăzeci şi unu de ani, fericită, dar timorată. M-a abordat să discutăm puţin despre problema pe care o avea cu stima de sine. Se îndrăgostise de Mitch, deşi familia ei nu prea se omora după el. A recunoscut şi ea uneori că se comporta „cam grosolan”, dar se gândise că aşa e el, pur şi simplu. Voia neapărat să se mărite şi era sigură că găsise bărbatul potrivit. După ce s-au căsătorit, s-au şi mutat destul de repede din oraş, undeva unde el găsise o slujbă mai

bună. M-am reîntâlnit cu Jennifer după zece ani, la unul dintre seminarele pe care le ţineam în oraşul ei. Era o tânără mamă plină de frici. Mi-a povestit că trecuse prin violenţe fizice atât de crunte, încât în ultimii doi ani ajunsese de trei ori la urgente. Părinţii ei nu ştiau nimic. Nu avea o > > >
serviciu şi nici prieteni. Nu se putea descurca financiar fără Mitch. Era efectiv o prizonieră disperată şi neajutorată în propria casă. Multe soţii bătute se găsesc în situaţia ei.

Există speranţă pentru miile de femei care îndură bătăi de la soţii lor asemenea lui
>
Jennifer? Le poate oferi şi lor soluţii trăirea adevărată? Cred că răspunsul la ambele întrebări este da. O femeie abuzată poate face schimbări pozitive în căsnicia ei, dar nu cred că le poate face de una singură. Va avea nevoie de ajutorul unui terapeut, de sprijinul familiei sau al prietenilor şi va trebui să-şi folosească toate resursele spirituale pe care le mai are.^-

Julie: cere ajutor

Când a venit prima oară la mine la

cabinet, Julie purta ochelari de soare şi-un pulover cu mânecă lungă. Era la mijlocul lunii iunie şi afară bătea un soare puternic. Să zicem că ochelarii de soare n-ar fi fost nelalocul lor, dar în Carolina de Nord cu siguranţă n-ai nevoie de pulover cu mânecă lungă în iunie. Şi-a dat ochelarii jos şi n-a spus nimic. Ştiam că am în fată o femeie bătută. Avea un ochi vânăt şi am

>) observat mai târziu că şi braţele erau vineţii din cauza furiei soţului.

„Dr. Chapman, am nevoie de ajutor”, mi-a spus. „Soţul meu a luat-o razna. M-a lovit de mai multe ori cu telefonul şi a aruncat cu o sticlă de Coca-Cola în mine. Nu mai pot să trăiesc în felul ăsta.” „E prima oară când se întâmplă?” am întrebat- o. Mi-a răspuns aşa cum mă aşteptam.

Îi era teamă şi ruşine să le spună prietenilor
pe care şi-i făcuse la biserică despre ce se întâmpla la ea acasă.

„Nu, s-a mai întâmplat şi în trecut, doar că nu am mai spus nimănui până acum. îşi cere mereu iertare şi-mi spune că n-o să se mai întâmple. Şi îmi doresc să-l cred, dar până la urmă se întâmplă din nou. De data asta, a fost mai rău decât oricând şi mi-e clar că nu mai pot risca să se întâmple din nou. N-ar fi trebuit să las lucrurile să ajungă până aici. Nu ştiu ce să fac şi am nevoie de ajutor.” Discutând mai mult cu ea, am aflat că crescuse într-o familie în care tatăl o abuza pe mama ei. Nu o bătuse niciodată, dar o abuza verbal frecvent. Julie încă îşi amintea când tatăl ei îi spusese că şi ea era o ratată ca maică-sa şi că-i părea rău pentru bărbatul care urma s-o ia de soţie. Acum înţelegeam de ce timp de doisprezece ani Julie interpretase abuzurile lui Bruce ca fiind ceva ce merita. Se împlinea profeţia tatălui ei.

Lui Julie îi fusese frică să vorbească cu altcineva despre bătăile pe care le primea. îi era frică să le spună părinţilor fiindcă nu voia să-l audă pe tatăl ei zicându-i „ai primit ce-ai meritat”. Şi în sufletul ei ştia că nici

mama nar fi ştiut ce s-o sfătuiască fiind vorba despre violenţă fizică. îi era teamă că dacă spune cuiva de la serviciu, îşi va pierde slujba. îi era teamă şi ruşine să le spună prietenilor pe care şi-i făcuse la biserică despre ce se întâmpla la ea acasă. în sfârşit, ultima bătaie, cea mai gravă dintre toate, o convinsese să ceară ajutor.

Venise la mine la cabinet convinsă că divorţul era singura ei speranţă, dar cu toate astea nu vedea cum l-ar fi putut părăsi pe Bruce. Ştia că nu se putea întreţine pe ea şi pe nul lor de şase ani doar din salariul ei. Să ceară sprijin financiar de la părinţi ar fi însemnat să accepte şi ca aceştia s-o învinovăţească. Pur şi simplu nu vedea cum ar fi putut supravieţui fără Bruce, cu toate că îi era clar că nici nu bătăile lui nu mai putea trăi. Pe de altă parte, îi era teamă că o s-o omoare sau că îi va face rău copilului dacă pleca. Julie prezenta cam toate semnalmentele unei femei abuzate fizic: stimă de sine scăzută, izolare, un sentiment de neajutorate, frică şi dependenţă economică de sot.

Ca terapeut, ştiam că trebuie să rezolve aceste probleme înainte să-şi adune forţa emoţională pentru a face schimbări pozitive în căsnicia ei. Am sperat că puteam lucra la unele dintre aceste aspecte înainte să se producă următorul incident violent. Julie mi-a explicat că, după o astfel de criză violentă, lucrurile se linişteau două-trei luni înainte ca Bruce să explodeze iar. I-am spus că sunt dispus s-o ajut dacă îşi ia angajamentul să ne vedem timp de un an şi în măsura în care poate să urmeze pas cu pas sfaturile mele. „Sunt dispusă să încerc orice, dr. Chapman”, mi-a răspuns. „Am mare nevoie de ajutor.”

La prima şedinţă, am rugat-o trei lucruri pe Julie. în primul rând, i-am propus să ne întâlnim săptămânal în următoarele trei luni în care aveam să o ajut să facă paşii necesari pentru a ajunge la starea în care să fie capabilă să facă ceva constructiv pentru căsnicia ei. în al doilea rând, am rugat-o să caute şi să participe la întâlnirile unui grup de sprijin din apropiere

pentru parteneri abuzaţi. Ştiam că într-un astfel de grup va învăţa să se deschidă în faţa altora şi va găsi sprijinul de care avea nevoie. Tot de la ei ştiam că va afla despre adăpostul local pentru femei victime ale violenţei, un loc în care se putea refugia oricând şi care funcţiona non-stop. în sfârşit, am rugat-o să citească o carte, *The Search for Significancff* care explică principiile şi regulile de bază ale stimei de sine. A fost de acord şi a respectat întocmai cele trei lucruri pe care i le cerusem.

Important: Dacă te confrunţi cu acelaşi tipar de abuz, pleacă împreună cu cei dragi de lângă soţul agresiv cât mai repede cu putinţă şi cere ajutor. Pentru mai multe informaţii, poţi apela: 0800 500 333 (număr unic naţional de asistentă a victimelor violentei domestice din) > România).

Frica şi acţiunea

După cele trei luni, Julie începuse să se perceapă într-o lumină cu totul nouă. Şi-a dat seama că este o persoană

valoroasă, că este suficient de inteligentă şi că e la fel de capabilă ca oricine. începuse să înţeleagă că este responsabilă pentru propriile atitudini şi propriul comportament şi că, deşi nu putea să schimbe comportamentul lui Bruce, îl putea influenţa prin acţiunile ei. Cu toate că era extrem de important faptul că îşi verbaliza emoţiile cu mine şi în cadrul întâlnirilor cu grupul de sprijin, nu trebuia să le lase să-i controleze comportamentul. Chiar şi când simţea că-i este frică, tot putea avea acţiuni pozitive. Pe scurt, făcuse tot ce era necesar pentru aplicarea principiilor trăirii adevărate.

Conform lui Julie, Bruce fusese destul de calm în primele două luni de la ultima lui izbucnire. Prin a treia lună începuse din nou să simtă cum tensiunea se acumula. Devenea din ce în ce mai critic cu ea şi se supăra din lucruri minore. Amândoi eram siguri de faptul că urmează o nouă criză violentă. Mi-am dat seama că venise timpul ca Julie să dea dovadă de iubire dură faţă de comportamentul abuziv al lui Bruce. O parte din fricile ei au

reapărut atunci: „Ştiu şi simt că aveţi dreptate, dar tot mi-e teamă de ce e-n stare să facă”, mi-a spus.

Am înţeles-o perfect fiindcă ştiam prin ce trecuse. Erau multe şanse ca, dacă lua anumite măsuri şi încerca să-i influenţeze

> > comportamentul, să devină din nou violent. Pe de altă parte, şi dacă nu facea nimic, tot ar fi devenit violent. Am fost amândoi de acord că abordarea iubirii dure era mai bună decât abordarea „aşteaptă să fii lovită”.

La grupul de sprijin cunoscuse o femeie care se afla în proces de divorţ cu soţul şi căuta o colegă de apartament cu care să împartă chiria. După ce-am discutat cu coordonatorul grupului, am stabilit cu Julie că era o idee bună să se mute acolo timp de câteva săptămâni sau câteva luni. I-am sugerat să-i scrie o scrisoare lui Bruce în care să-i spună cât de mult rău îi faceau abuzurile lui, că îl iubea prea mult pentru a rămâne în relaţia care îi distrugea şi că luase hotărârea să se mute până avea să găsească un

răspuns potrivit la ieşirile lui violente. Am mai încurajat-o să-i spună că este dispusă să facă eforturi pentru a salva căsnicia, dacă şi el era de acord să meargă la un terapeut care să-l ajute să-şi gestioneze furia şi frustrările, dar că până atunci nu mai putea rămâne sub acelaşi acoperiş cu el.

Julie a scris scrisoarea. La final a adăugat că, dacă se hotărăşte să înceapă terapia, să sune la mine la cabinet şi i-a scris numărul de telefon. Prietenii de la grupul de sprijin au ajutat-o să se mute din casă şi ea a lăsat biletul pe masa din bucătărie.

Bruce: furios, plin de remuşcări

Bruce a reacţionat imediat. A doua zi, înainte ca secretara mea să ajungă la birou, deja lăsase un mesaj în căsuţa vocală prin care voia să stabilească o întâlnire cu mine. După patru zile, a şi venit la cabinet. Era furios, plin de remuşcări, frustrat şi dispus să „facă orice să o aducă înapoi pe Julie”.

I-am spus lui Bruce că eram bucuros să-l cunosc şi că sper ca visul lui în

care Julie se va întoarce acasă să se împlinească într-o zi, fiindcă eu cred că şi ea şi-ar dori acest lucru.

Am adăugat totuşi că acest lucru nu se va întâmpla nici săptămâna viitoare, nici luna viitoare. I-am zis şi că eram mândru de Julie pentru paşii pe care-i făcuse şi că eram de părere că astfel şi-a exprimat iubirea pentru el în cel mai sincer mod cu putinţă. I-am explicat că, dacă o iubeşte şi chiar îsi doreşte să-şi î

salveze căsnicia, va trebui să muncească mult pentru a învăţa cum să-şi controleze furia şi cum să-şi manifeste iubirea într-un mod eficient.

„O să dureze săptămâni, poate chiar luni , i- am spus. „Dar, dacă îţi doreşti cu adevărat, îţi pot recomanda un coleg specializat în lucrul cu persoane ca tine. Eu voi ţine legătura cu el şi, atunci când el consideră că putem discuta despre o împăcare între voi, m-aş bucura să te ajut pe tine şi pe Julie să vă refaceţi relaţia.”

Apoi l-am avertizat că orice încercare de-a lua legătura cu Julie sau de a-i face vreun rău fizic va pune în pericol

şansele de a-şi relua relaţia cu ea. „Foloseşte acest moment nu ca să te răzbuni pe ea, ci ca să faci o schimbare în viaţa ta”, i-am sugerat. „Terapeutul despre care ţi- am vorbit are şi un grup de sprijin pentru bărbaţi care şi-au abuzat soţiile. O să te rog să

>5 > 0

te înscrii în acel grup. Chiar cred că rezultatele se vor vedea mai repede dacă, pe lângă terapie, vei merge şi la întâlnirile lor.” Ştiam că şi colegul meu îi va propune acelaşi lucru, dar voiam deja să-i sădesc ideea în minte pentru a avea timp să se gândească.

Bruce a început terapia în săptămâna care a urmat şi peste două săptămâni s-a înscris şi în grup. Nu a fost sută la sută consecvent cu ce 1am rugat, să nu încerce să ia legătura cu Julie timp de cel puţin o lună. În acea lună, a încercat de trei ori să vorbească cu ea. Prima oară a sunat-o la serviciu; a doua oară a aşteptat-o în parcare la finalul programului de lucru, sperând să vorbească cu ea. Din fericire, mergea spre maşină cu o prietenă şi atunci nu s-a apropiat de ea, cu toate că o văzuse şi ea îl zărise. A treia oară a încercat să

vorbească cu ea tot la birou, dar a fost dat afară de şeful ei din cauza scenei pe care a racut-o. Julie mi-a povestit despre toate tentativele lui, iar eu i-am transmis informaţiile, la rândul meu, terapeutului pe care i-l recomandasem. Acesta a purtat o discuţie serioasă cu el şi i-a explicat că nu aceea era modalitatea potrivită, dacă vrea să-şi salveze căsnicia, că în curând va avea ocazia să discute cu Julie, dar că momentan trebuia să se concentreze asupra dezvoltării lui personale şi să înţeleagă anumite lucruri.

în următoarele patru luni, cu ajutorul terapeutului şi al grupului de sprijin, Bruce a înţeles că exprimarea furiei într-un mod abuziv era un comportament învăţat şi că, prin urmare, putea fi şi dezvăţat; că trebuia să-şi asume responsabilitatea pentru ieşirile lui violente, că aceste izbucniri nu sunt niciodată constructive şi că trebuia să descopere alte modalităţi prin care să-şi gestioneze furia. Bruce a mai început să recunoască faptul că violenţa nu este niciodată justificată într-o căsnicie şi că va trebui să

renunţe categoric la orice formă de exprimare necontrolată a furiei. A învăţat apoi să recunoască momentele în care începe să acumuleze tensiune şi cum să-şi gestioneze micile frustrări înainte să ajungă să erupă.

Bruce a înţeles, de asemenea, că o mare parte din comportamentul lui era cauzat de faptul că avea un sentiment al stimei de sine scăzut şi că încerca să-şi demonstreze propria valoare prin acele accese de violentă. Şi-a dat seama că aceste episoade nu-i erau deloc folositoare şi că, dimpotrivă, după fiecare criză nervoasă se simţea şi mai neputincios. împreună cu grupul a învăţat să aplice anumite metode de rezolvare a conflictelor.

Obiectivul, atunci când lucrezi cu partenerii abuzivi, nu este să elimini furia, ci să înlocuieşti exprimarea violentă a furiei cu alte forme, pozitive. Unul dintre avantajele terapiei de grup este că membrii grupului au tendinţa să se adreseze unul altuia în moduri mai directe şi poate mai eficiente decât ar reuşi un terapeut. Atunci când un bărbat aude un alt bărbat din cadrul

grupului spunând: „Nu-mi place ce fac şi vreau să mă opresc”, el capătă un model pe care-l poate urma. Un alt avantaj al experienţei de grup este că îi ajută pe participanţi să scape de izolarea emoţională pe care o au fată de al ti bărbaţi. Odată intrati în grup, bărbaţii vor apela unul la celălalt în caz de nevoie. Grupurile de sprijin pentru soţii abuzivi au cam acelaşi rol pe care-l au grupurile de tipul Alcoolicii Anonimi pentru dependenţii de băutură.

La terapie sau altfel...

După mai multe săptămâni, terapeutul lui Bruce a aranjat o întâlnire între el şi cei doi soţi. Discuţia nu s-a concentrat asupra refacerii căsniciei, ci au vorbit despre cum au gestionat furia în trecut şi cum aveau de gând să procedeze pe viitor. în această şedinţă, Julie i-a spus lui Bruce că, dacă reuşea să-şi controleze nervii şi să înveţe alte moduri în care să se iubească şi să se sprijine unul pe celălalt, era dispusă să discute şi despre o posibilă împăcare. Acest lucru

l-a motivat foarte tare pe Bruce să continue cu şedinţele de terapie. Pentru cei mai mulţi bărbaţi, cel mai puternic stimulent extern pentru a merge la un terapeut este dorinţa de a-şi păstra soţiile. De obicei, acesta e singurul fel în care pot fi convinşi să discute cu un psiholog. Soţiile le-au spus: „Te duci la terapie, sau altfel...” în cele din urmă, aceşti bărbaţi asimilează condiţionarea şi o transformă într-o dorinţă sinceră de schimbare a comportamentului, pe care ajung să-l perceapă în sfârşit ca inadecvat. Sunt extrem de puţini cei care ajung la terapeut fără o asemenea presiune. Este important ca soţia să nu se întoarcă acasă prea devreme şi, în felul acesta, va elimina principala motivaţie a soţului de a continua.

La nouă luni de când a început terapia, am stabilit cu Bruce şi Julie că pot începe consilierea de cuplu cu mine. M-am văzut cu ei săptămânal timp de o lună şi o dată la două săptămâni în următoarele două luni. La sfârşitul celor trei luni, am fost cu totii de

acord că Julie se putea întoarce acasă. Plecase de un pic mai mult de-un an. În timpul celor trei luni în care m-am văzut cu ei, trebuia să iasă o dată pe lună la o întâlnire. În felul acesta, cu ajutorul terapiei, dar şi al momentelor petrecute singură cu Bruce, Julie îşi recăpăta încrederea în faptul că putea discuta cu el şi Iară ieşiri nervoase.

Acasă din nou

Julie s-a mutat înapoi plină de încredere şi am continuat să mă întâlnesc cu ei o dată la două săptămâni în următoarele trei luni şi apoi o dată pe lună în următoarele şase luni. În aceeaşi perioadă au participat şi la nişte cursuri de însănătoşire a căsniciei organizate de către parohia lor locală timp de trei luni în fiecare săptămână şi şi-au respectat şi temele pe care le primeau pentru acasă. Amândoi au

conştientizat faptul că o căsnicie reuşită are nevoie de atentie constantă şi şi-au luat

angajamentul să respecte un tipar al

dezvoltării de cuplu.

Am avut ultima şedinţă cu Bruce şi cu Iulie în urmă cu opt ani, dar am continuat să ţinem legătura. Amândoi au urmat consecvent două sugestii pe care le-am făcut la ultima noastră întâlnire. Una era să meargă anual la câte un eveniment de însănătoşire a căsniciei. În unii

ani puteau opta pentru un eveniment de weekend, în alţii se puteau înscrie la variante mai extinse, de şase sau opt săptămâni. A doua sugestie a fost să citească şi să discute împreună pe marginea unei cărţi despre căsnicie o dată pe an. Acestea sunt două modalităţi practice de-a revigora din când în când o căsnicie sănătoasă. În cei peste opt ani de când s-au împăcat, Bruce n-a mai lovit-o niciodată. Au trecut prin alte conflicte şi neînţelegeri normale, dar le-au rezolvat împreună. Uneori au ridicat tonul şi s-au înfuriat unul pe altul, dar au învăţat cum să ia pauză până când furia se domoleşte şi pot rezolva conflictul.

Faptul că împreună au reuşit să

gestioneze într- un mod responsabil problema violenţei fizice şi că au învătat cum să interactioneze unul cu celălalt într-un mod sănătos le-a întărit amândurora stima de sine. Atât Bruce, cât şi Julie le-au povestit prietenilor că această criză a violenţei prin care trecuseră fusese cea mai profundă experienţă de învăţare din viaţa lor. Amândoi se cutremură la gândul a ceea ce s-ar fi putut întâmpla dacă Julie n-ar fi aplicat metoda iubirii dure şi ar fi continuat să accepte abuzurile lui Bruce. Acum ţin împreună seminare de gestionare a furiei în cadrul unor evenimente sponsorizate de parohia locală pentru cuplurile căsătorite. în fond, cine ar fi mai potrivit să le ţină decât ei doi?

O să rezum rapid felul în care a aplicat Julie principiile trăirii adevărate.

în primul rând, a recunoscut faptul că ea este cea responsabilă pentru propria atitudine, înainte de terapie, atitudinea ei era: „Sunt prinsă într-o căsnicie abuzivă şi singura mea speranţă este divorţul.” După ce-a început terapia, şi-a schimbat atitudinea în: „Sunt prinsă într-o căsnicie abuzivă şi asta poate fi un prilej de autocunoaştere.” în cele din urmă, a ajuns la: „înţeleg de ce am

rămas pasivă în faţa comportamentului abuziv al soţului meu. Vreau să descopăr acele acţiuni pozitive pe care le pot face în această situaţie”, iar această nouă atitudine a început în mod clar să-i influenţeze acţiunile.

Apoi Julie a ajuns să înţeleagă faptul că nu putea să-i schimbe comportamentul lui Bruce, dar că anumite acţiuni pozitive l-ar fi putut influenţa. A înţeles faptul că nu trebuia să lase ca emoţiile negative să-i controleze acţiunile, motiv pentru care a luat anumite măsuri chiar şi când se simţea nesigură sau când îi era frică, în cele din urmă, acţiunile ei au avut un efect benefic asupra comportamentului soţului. Lau motivat pe Bruce să urmeze şedinţele de consiliere psihologică în urma cărora a ajuns să conştientizeze şi să înţeleagă paşii pe care-i avea de făcut pentru a produce schimbări pozitive în viaţa lui. Julie a demonstrat că iubirea este cea mai puternică armă din lume în slujba binelui, chiar dacă în cazul ei a fost vorba despre iubire dură. Amândoi au învăţat cum să răspundă la nevoile emoţionale de iubire, de

libertate, de a face ceva semnificativ, de recreere şi de împăcare cu Dumnezeu ale celuilalt.

II va face întotdeauna iubirea dură pe abuzator să ceară ajutor? Răspunsul este nu.

Folosirea acestor principii în relaţia cu un partener abuziv nu va duce tot timpul la rezultatele dorite, dar întotdeauna va ajuta la dezvoltarea persoanei care vrea să pună în aplicare trăirea adevărată. Vreau să subliniez din nou faptul că nu cred că o persoană care a îndurat bătăi o perioadă lungă de timp va fi capabilă să întreprindă ceva constructiv rară ajutorul unui terapeut specializat. Dacă te afli într-o căsnicie abuzivă, te rog să iei legătura urgent cu un psiholog. Te asigur că meritä toţi banii, tot timpul şi tot efortul tău şi că vei ajunge la cel mai mare potenţial pentru o schimbare în bine.

Cel mai bun moment de-a transa situaţia cu) >

un soţ abuziv este atunci când are loc primul episod violent. De obicei, în această etapă a căsniciei, soţia are îndeajuns de multă maturitate emoţională să spună: „Te iubesc foarte mult, dar nu voi mai rămâne lângă tine dacă nu iei legătura cu un terapeut care să te ajute să înveţi să-ţi controlezi furia.” Cei doi se află abia la începutul căsniciei, iar el nu vrea să-şi piardă soţia, deci e posibil să răspundă pozitiv la cererea ei. Dacă, în schimb, refuză să ia legătura cu un psiholog, atunci ar trebui ea să caute unul şi să înceapă cât mai repede să aplice iubirea cu fermitate. Multe femei ar fi scutit ani la rând de durere şi violentă din

> > partea partenerilor dacă ar fi început să aplice această regulă de la începutul căsniciei.

Cele mai multe femei tinere nu au citit nimic despre cum funcţionează abuzul fizic de la primele etape ale căsniciei, fiindcă nu s-au gândit că li s-ar putea întâmpla. Prin urmare, încep să caute ajutor doar după ce trec prin mai multe episoade violente. Ele sunt acele soţii

care au nevoie de un terapeut care să le ajute să-şi recapete stima de sine şi energia emoţională ca să poată aplica iubirea dură. II va face întotdeauna iubirea dură pe abuzator să ceară ajutor? Răspunsul este nu. Din acest motiv, plecarea de lângă agresor ca un act al iubirii dure uneori se poate finaliza cu o despărţire definitivă. Să trăiţi separat este o variantă mult mai bună decât să te expui singură, şi eventual să-i expui şi pe copii, la comportamentul distructiv al unui om violent.

Note:

20 „Understanding Intimate Partner Violence, Fact Sheet 2014”, Centers for Disease Control and Prevention, Naţional Center for Injury Prevention and Control, https://stacks.cdc.gov/view/cdc/31068. Prin „parteneri intimi” se înţelege sotul/sotia actuală şi/sau fostul soţ/fosta soţie, foşti, precum şi persoanele care au stabilit relaţii asemănătoare acelora dintre soţi. (7V. *a.)*

. Rachael Revesz, „National Domestic Violence Awareness Month: Around 4,000 women have died from domestic violence în the past year”, în *Independent,* 1 octombrie 2016, http://www.independent.co.uk/news/world/americas/women- nationaldomestic-violence-

awareness-month-october-death- murder-abuse-a7341121.html. (TV. *a.)*

22 „Intimate Partner Violence în the United States”, U.S. Department of Justice, Bureau of Justice Statistics, 28 decembrie 2006; http://www.ojp.gov/bjs/intimate/ipv.htm; şi „Domestic violence against women: Recognize patterns, seek help „, pe https: //www. mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/în-depth/domestic-violence/art- 20048397. (TV. *a.)*

23 „Intimate Partner Violence în the United States: Circumstances”, https: //www. b j s. gov/cont en t/p ub/pdf/ ipvus. p df. (TV. *al)*

24 Helene Henderson, *Domestic Violence and Child Abuse Sourcebook,* Editura Omnigraphics, Detroit, pp. 5051,2000. (TV. *al)*

25 „Intimate Partner Violence în the U.S.”, U.S. Department of Justice, Bureau of Justice Statistics. (TV. *a.)*

26 Henderson, *Domestic Violence and Child Abuse Sourcebook,* p. 50. (TV. *al)*

27 în plus, se poate documenta pe tema abuzului fizic. Iată un material excelent, pe care-l poţi găsi pe internet, despre cum să recunoşti şi să gestionezi situaţia cu un partener abuziv: „Domestic Violence Against Women: Recognize Patterns, Seek Help”, la https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult- health/în-depth/domestic-violence/art-20048397. (TV. *a.)*

28 Robert S. McGee, *The Search for*

Significance, Editura Nelson, Nashville, 1998. (TV. *al)*

CAPITOLUL 10
Soţii abuzati/abuzivi sexual

Pe Justin l-am cunoscut intr-un weekend, cu ocazia unui eveniment de însănătoşire a căsniciei organizat la Colorado Rockîes. Părea un tip plin de viaţă, căruia îi plăcea să stea în aer liber, dar când am rămas între patru ochi şi-a deschis inima.

„Dr. Chapman, sunt căsătorit cu Sarah de cincisprezece ani şi, în general, pot spune că avem o căsnicie reuşită. E o femeie bună şi o mamă bună, dar există un aspect al căsniciei noastre pe care n-am reuşit niciodată să-l rezolvăm. Pe Sarah n-o interesează aproape deloc sexul. De fapt, se opune cam oricărei iniţiative sexuale pe care-o am. Spune că nu se simte deloc în largul ei când vine vorba de sex. Nu mă lasă nici măcar să-i mângâi sânii. Dr. Chapman, vi se pare normal?”

Era clar că suferea foarte mult, asa că am lăsat ocolişurile şi l-am întrebat direct: „Ştii cumva dacă Sarah a fost abuzată sexual în copilărie?” A dat din cap şi a spus: „Da. Am aflat în urmă cu câţiva ani. Ne-a spus doar mie şi preotului. Ne-am rugat împreună şi cred că l-a iertat pe tatăl ei. Nu am mai vorbit despre asta de atunci.” Justin şi Sarah se confruntau cu urmele dureroase ale unui abuz sexual din copilărie şi, din nefericire, mii de cupluri se află în aceeaşi situaţie. Copiii abuzaţi sexual ajung la maturitate. Mulţi dintre ei se căsătoresc şi-şi dau seama că rănile vechi nu sau vindecat de la sine. în acest capitol ne vom uita din nou în spatele unor uşi închise şi vom vorbi despre două realităţi dureroase ale abuzurilor sexuale: prima, durerea de-a împărţi viata cu un sot care a fost abuzat sexual în

))

copilărie şi a doua, durerea de a descoperi că soţul tău i-a abuzat pe copii. Ambele situaţii provoacă emoţii puternice, iar suferinţa dispare cu greu. Răspunsurile par ambigue, iar în

relaţie apare frustrarea. Sexualitatea face parte din miezul umanităţii noastre şi, când este zdruncinată în copilărie, otrăveşte potenţialul de-a forma relaţii sănătoase la maturitate.

Ne poate ajuta trăirea adevărată să descurcăm iţele identităţii sexuale şi ale intimităţii în
) >) > căsnicie? Părerea mea e că da, dar în timp, cu multă răbdare şi, mai mult decât sigur, cu ajutorul unui specialist. Trăirea adevărată începe cu o afirmaţie simplă: *abuzul sexual este imoral şi are efecte fizice şi emoţionale devastatoare asupra persoanei abuzate.* Prin abuz sexual mă refer la orice fel de activitate sexuală, fizică sau verbală, exercitată asupra unei alte persoane fără consimţământul ei şi care pune acea persoană în postura de obiect pentru satisfacerea dorinţelor sexuale ale abuzatorului.

O astfel de acţiune exercitată asupra unui copil pune în mişcare o serie de reacţii fizice şi emoţionale care vor avea efecte negative asupra dezvoltării sexuale normale a acestuia.

Această distorsionate a sexualităţii se

întinde y
din copilărie până la maturitate şi, de multe ori, cauzează probleme şi în relaţia maritală. Victimelor abuzului sexual le vine extrem de greu să se bucure de interacţiuni sexuale sănătoase cu sotii/sotiile lor. Multe dintre ele se ? y
simt ruşinate, vinovate, furioase, scârbite şi le este teamă atunci când vine vorba despre sex. Pe lângă aceste emoţii cu rădăcini adânci, mai pot apărea alte probleme, precum neplăcerea de-a fi sărutate sau atinse pe sâni sau pe penis ori refuzul de a privi corpul gol al partenerului sau propriul corp. Persoana abuzată nu vrea să asocieze sexul cu aceste emoţii negative, însă nu poate controla ceea ce simte. Prin urmare, avem de-a face cu o barieră puternică în calea intimităţii fizice în cuplu.

Sarah: în spatele tăcerii

De multe ori, persoanele abuzate sexual în copilărie ascund ce li s-a întâmplat. De rapt, e posibil ca partenerii lor să nici nu bănuiască. Să revenim la Justin.

„Ştiai că Sarah a fost abuzată de tatăl ei în copilărie dinainte să vă căsătoriţi?” l-am întrebat pe Justin în timpul unei pauze la seminarul de la Rocky Mountain.

„Nu”, mi-a răspuns, „şi pe de-o parte asta mă deranjează. înainte de căsătorie nu părea să aibă vreo problemă cu sexul. Am început să avem relaţii sexuale dinainte să ne căsătorim.

Abia după un an sau doi de când ne-am căsătorit a început să nu mai fie interesată. Dacă abuzul din copilărie este problema, nu înţeleg cum de la început şi în primii ani de căsnicie totul a fost în regulă între noi. Din acest motiv nici nu am considerat că abuzul ar fi cauza pentru situaţia de acum.”

I-am explicat lui Justin că una dintre manifestările femeilor care au fost abuzate sexual în copilărie este că trec de la o stare la alta când vine vorba despre sex. Uneori au impresia că singura modalitate de-a se simţi iubite este prin intermediul sexului. Din acest motiv, pot avea chiar mai mulţi

parteneri sexuali. Alteori nici nu vor să audă de sex. E uşor de înţeles de ce într-o căsnicie această
> >
ambivalenţă poate fi frustrantă. Uneori, soţia îi dă de înţeles soţului că ar vrea să întreţină relaţii cu el, poate chiar începe să flirteze, dar când el iniţiază preludiul sau când începe efectiv actul sexual, devine stană de piatră.

„Da”, m-a întrerupt Justin. „Exact aşa se comportă Sarah câteodată.”

Prin mintea ei trec gânduri precum: sunt o ratată, oamenii mă vor trăda, corpul meu este urât.

„Victimele abuzurilor sexuale au uneori stări de depresie în care nu vor să audă nici de sex, nici de alte chestiuni legate de viaţă în general”, am continuat. Justin mă aproba dând din cap. „De multe ori au o stimă de sine scăzută şi pot face comentarii negative despre ele. Chiar dacă nu şi-l exprimă mereu,

au un sentiment de deznădejde şi trăiesc cu senzaţia că viata lor nu se va îmbunătăţi niciodată şi că

> > > nici măcar nu merită să ducă o viată mai bună.

Fiind abuzate în copilărie, aceste persoane trăiesc de multi ani cu sentimentul de ruşine şi

> > > de vină. În general, victimele se simt vinovate, deşi abuzul n-a fost vina lor.

>

în sufletul lui Sarah s-au amestecat multe emoţii cu idei false despre ce i s-a întâmplat şi despre urmările acelui abuz", am continuat să explic. „îi trec prin minte gânduri precum: *sunt o ratată, nu mă voi putea apropia niciodată cu adevărat de cineva, oamenii mă vor trăda, corpul meu este urat, sexul este ceva care mi se fură, nu-l voi putea ierta niciodată pe tata, nu mă voi putea ierta niciodată pe mine.*

Aceste false impresii, cumulate cu sentimentele de vină, ruşine, trădare şi uneori cu negare au ţinut-o prizonieră în toţi aceşti ani. Este ca un cancer care-i macină starea de bine

emoţională şi spirituală şi de care nu se poate vindeca singură”, am adăugat.

îmi dădeam seama că Justin era de acord cu lucrurile pe care i le spuneam şi că începea să conştientizeze că subestimase impactul pe care- 1 avusese acest abuz din copilărie asupra comportamentului ei din căsnicie. I-am mai spus: „Urmările dureroase ale unui abuz sexual nu dispar aproape niciodată după o singură discuţie cu un preot. E un început bun, dar este abia primul pas dintre mulţi alţii pe care trebuie să-i facă. Dacă Sarah îsi doreşte să

> > scape

de suferinţa în urma acelui abuz şi dacă amândoi vreţi să ajungeţi la o intimitate sexuală sănătoasă, va avea nevoie de tot sprijinul tău, de ajutorul lui Dumnezeu şi de îndrumarea unui terapeut bun. Foarte puţini oameni ajung să se vindece iară aceste trei ingrediente.” I-am dat numele unui terapeut din apropierea oraşului în care locuiau şi i-am sugerat să meargă împreună la terapie de cuplu. Justin era pregătit şi spera că şi Sarah va fi. ’

,

După pauză am reluat seminarul. Când am ajuns la partea despre intimitate sexuală, am observat că soţia lui Justin nu se simţea în largul ei. La finalul întâlnirii m-a căutat şi mi-a pus o întrebare simplă: „Dr. Chapman, ce speranţe există pentru cineva care a fost abuzat sexual în copilărie? îmi doresc să am relaţia sexuală pozitivă despre care aţi povestit, dar în clipa asta mi se pare aproape imposibil.”

Am încercat să-i arăt că sunt alături de ea şi că ştiu cât de greu îi este. După ce-am lucrat cu atât de multe persoane aflate în situaţia ei de-a lungul anilor, ştiu că treptat ajungi să-ţi pierzi speranţa. Am asigurat-o că există vindecare şi pentru durerile trecutului şi că poate avea o relaţie sexuală sănătoasă cu soţul ei. I-am recomandat şi o carte, *Beyond the Darkness: Healing for Victims of Sexual Abuse* –, şi i-am spus că cei mai mulţi dintre oamenii care s-au confruntat cu asa ceva au avut nevoie de

>

ajutorul unui terapeut pentru a putea

depăşi trauma.

M-am bucurat cu adevărat când, peste doi ani, am primit o scrisoare de la Justin în care îmi spunea că el şi Sarah citiseră cartea, purtaseră discuţii pornind de la ea şi se puseseră de acord să meargă împreună la un psiholog. „Am trecut amândoi prin cea mai profundă experienţă de învăţare din viaţa noastră”, a mai spus.

înlăturarea durerii

„Niciunul dintre noi nu ştia nimic despre impactul pe care-l are asupra cuiva abuzul sexual”, a continuat Justin. „Mă întristează foarte tare când mă gândesc că Sarah a suferit în tăcere atâtia ani din cauza durerii că tatăl ei a trădat-o astfel. Mi-am dat seama că şi eu mam concentrat asupra dezamăgirii pe care mi-o producea partea sexuală a relaţiei noastre, în loc să încerc să înţeleg consecinţele pe care acel abuz le-a avut asupra ei.”

Justin a înţeles că el era responsabilul pentru propria atitudine faţă de problemele sexuale cu care se confrunta Sarah. Apoi şi-a dat seama

că nu trebuie să permită dezamăgirii pe care o simţea să-i controleze acţiunile în căsnicie. A
>)
început să înveţe să-i arate soţiei lui faptul că este alături de ea şi că înţelege cât de greu i-a fost şi încă îi este să gestioneze ce i s-a întâmplat. înainte de asta, şi-a recunoscut greşeala de a nu fi fost capabil de la început să dea dovadă de empatie faţă de experienţa prin care trecuse, dar în acelaşi timp era conştient de faptul că această lipsă de compasiune nu îl facea să fie singurul vinovat de problemele din căsnicia lor. în sfârşit, a lăsat ca iubirea pe care o simţea să-l îndrume către a crede în forţa ei şi a o susţine în toate eforturile pe care le facea pentru a depăşi trauma.

Justin a învăţat că, deşi nu îşi putea schimba soţia, o putea totuşi influenţa. Şi-a folosit această influenţă încurajând-o să discute cu un terapeut. A mai povestit că, la început, Sarah nu voia să împărtăşească toate detaliile legate de acel episod cu psihologul. Refuza să dezgroape suferinţa cu care rămăsese după abuz, însă terapeutul i-

a explicat că era necesar să facă asta dacă îsi dorea cu adevărat să depăşească trauma şi că în toti aceşti ani nu

1 > î J >

făcuse decât să-şi mascheze durerea disimulând. Suferinţa asociată abuzului nu fusese niciodată înlăturată, iar discuţiile în cadrul terapiei erau cea mai bună cale către vindecare.

Terapeutul a ajutat-o să înţeleagă că tatăl său era singurul responsabil de ce se întâmplase, cu atât mai mult cu cât ea era doar un copil. Tot cu ajutorul lui a început să-şi discearnă mai bine sentimentele contradictorii legate de tatăl ei. La terapie a învăţat şi să aplice principiile trăirii adevărate. A recunoscut faptul că atitudinea pe care-o avea faţă de tatăl ei îi afecta relaţia cu Justin. Prin urmare, şi-a asumat răspunderea pentru atitudinea sa şi şi-a dat seama că sentimentele pe care le avea faţă de el nu trebuiau să ajungă să-i controleze acţiunile în căsnicie. Tatăl ei murise, asa că terapeutul a încurajat-o totuşi să exprime lucrurile pe care şi-ar n dorit să i le spună dacă ar fi trăit şi apoi să

se împace cu gândul că Dumnezeu şi judecata Lui vor fi corecte. În acest fel, Sarah a găsit consolarea emoţională şi vindecarea de care avea nevoie.

Cu ajutorul psihologului, Justin a înţeles cum o poate sprijini pe Sarah în acest proces de vindecare şi cum să aibă răbdarea necesară în timp ce ea îşi formează treptat o perspectivă sănătoasă asupra sexului. Ca să-l citez pe Justin: „Am început prin a ne ţine de mână, apoi am trecut la îmbrăţişări lungi şi, pas cu pas, am ajuns pe drumul cel bun. Am încercat să nu o forţez şi să fiu înţelegător atunci când anumite lucruri se întâmplau mai greu decât altele. Simt că în sfârşit am început să ne exprimăm cu adevărat iubirea unul pentru celălalt într-un mod sexual şi sunt convins că, pe măsură ce evoluăm şi învăţăm lucruri noi, ne va fi şi mai uşor. Voiam doar să vă spun că seminarul dumneavoastră a fost începutul vindecării de care aveam nevoie.”

Scrisoarea lui Justin este încă o confirmare clară a faptului că, într-adevăr, iubirea este cea mai puternică

armă de partea binelui din Univers. Iubirea pe care Sarah şi Justin o simţeau unul pentru altul le-a oferit dorinţa şi energia necesare pentru a depăşi trecutul ei. Scrisoarea lui oferă exact acel tip de motivaţie de care au nevoie specialiştii în probleme de cuplu şi căsnicie pentru a căuta în continuare cele mai bune soluţii.

Aş vrea să fac mai multe observaţii despre evoluţia pe care-au avut-o Justin şi Sarah. în primul rând, au început să facă progrese din momentul în care au început să ia în serios problema abuzului sexual. Dacă încerci să bagi sub preş un abuz sexual petrecut în copilărie, nu vei putea scăpa niciodată de acele emoţii distorsionate. în al doilea rând, ambii soţi trebuie să fie dispuşi să rupă tăcerea şi să discute cu cineva din afara căsniciei despre problemă. Sarah încercase să facă acest lucru în urmă cu câţiva ani, când au mers la preot, dar până la urmă a rămas doar cu un sentiment de frustrare după ce lucrurile s-au oprit acolo.

Vindecarea adevărată se va produce doar cu
ajutorul cuiva care îţi poate asculta durerea,
care poate empatiza cu suferinţa ta şi care te
poate îndruma şi ajuta să înţelegi.

Problemele legate de abuzuri sexuale cu greu se pot rezolva dacă acel cuplu nu cere ajutorul unei terţe părţi, ceea ce mă aduce la a treia observaţie: un terapeut specializat în asemenea probleme poate juca un rol esenţial. Puţine cupluri vor ajunge singure la răspunsurile potrivite despre efectele pe care le are un abuz sexual fără ajutorul unui psiholog bine pregătit. Dacă ai în căsnicie probleme care au legătură cu un abuz sexual, poţi începe prin a citi câteva cărţi, dar vindecarea adevărată se va produce doar cu ajutorul cuiva care îţi poate asculta durerea, care poate empatiza cu suferinţa ta şi care te poate îndruma şi ajuta să înţelegi.

Brent: acceptarea trecutului

Nu doar fetele şi femeile devin victime ale abuzurilor sexuale. Cercetările arată că tot mai mulţi băieţi au început să cadă şi ei pradă unor astfel de abuzuri în copilărie. Acest lucru îi afectează pe băieţi în trei moduri: tulburări psihice, dependenţa de alcool sau droguri şi probleme legate de sexualitate. Când a venit la mine la cabinet, Betsy era căsătorită de şase ani. Era o tânără superbă, provenind dintr-o familie destul de înstărită, din sud. Părinţii ei erau cunoscuţi de întreaga comunitate şi cam toată viaţa ei părea să fie întruchiparea perfecţiunii. Cel puţin aşa părea la prima vedere, însă când am început să vorbim, avea lacrimi în ochi.

„Suntem căsătoriţi de şase ani”, mi-a povestit. „Toată lumea crede că avem căsnicia perfectă, când de fapt noi nu am întreţinut niciodată

1 J

relaţii sexuale în aceşti ani şi ce mă doare cel) J î mai tare e că el nu pare deloc afectat de acest lucru. Am citit cărţi despre apetitul sexual

masculin, dar nu regăsesc niciuna dintre trăsături la el. Pur şi simplu nu pare interesat de sex. La început nu m-a deranjat foarte tare, fiindcă am crezut că-i o chestiune de timp şi că lucrurile se vor schimba până la urmă, dar acum nu prea cred c-o să se mai întâmple. Vreau să existe intimitate în căsnicia noastră şi ʏ nu vreau să ne despărţim, dar nu ştiu ce să mai fac. Am discutat cu el de câteva ori şi mi-a spus să nu-mi fac griji, dar sigur că-mi fac. Nu e normal. Ceva nu e-n regulă, iar eu nu ştiu ce să mai fac.”

Nu am depăşit niciodată faza de săruturi
şi
îmbrăţişări, iar până la urmă au dispărut
şi
ele.

Faptul că Betsy a venit la mine la cabinet a însemnat primul ei pas în direcţia trăirii adevărate. În ciuda fricii, şi-a călcat pe inimă şi mi-a cerut ajutorul. Am felicitat-o pentru gestul ei

curajos şi am asigurat-o că treptat va reuşi să facă şi alti paşi care să-i aducă schimbări pozitive în căsnicie. În cadrul discuţiei care a urmat, şi-a reamintit cum arăta relaţia ei cu Brent înainte de căsătorie.

„Ne-am cunoscut cu un an înainte să ne căsătorim. Până în ziua de azi, el e singurul bărbat pe care l-am iubit cu adevărat. Pe atunci nu-mi amintesc să-mi fi atras ceva atenţia legat de sexualitatea lui. Mă săruta şi mă îmbrăţişa

destul de pasional. Nu mi-a propus să facem sex, dar eu m-am bucurat că nu mă presează cu acest lucru. A fost unul dintre lucrurile pe care le-am respectat la el.” „A continuat să te sărute şi să te îmbrăţişeze şi după ce v-aţi căsătorit?” „O perioadă, da, dar nu am făcut niciodată sex. îmi spunea tot timpul s-o luăm încet. La început am înţeles, doar că nu am depăşit niciodată faza de săruturi şi îmbrăţişări, iar pânăla urmă au dispărut şi ele. Brent este un soţ minunat în alte sensuri, dr. Chapman. E un tip muncitor, e blând,

mă respectă şi facem multe lucruri împreună care ne plac. în afară de aspectul ăsta, avem o căsnicie reuşită.” „După şase ani de căsnicie, cred că e foarte clar că problema nu se va rezolva de la sine”, i-am spus, „şi ai făcut un lucru foarte bun că ai venit să discuţi cu cineva. Totuşi, nu cred că vom
putea ajunge foarte departe fără să-l implicăm şi pe Brent. Te rog să te duci acasă şi în următoarele două sau trei zile să deschizi discuţia cu el şi să-i spui că te-ai gândit mult în ultima vreme la căsnicia voastră şi că, în multe sensuri, este cel mai bun soţ pe care ţi l-ai fi putut dori. Spune-i cuvinte de încurajare şi laudă-i calităţile, dar spune-i şi că eşti foarte dezamăgită de partea sexuală a relaţiei voastre şi că te-ai hotărât să mergi la un terapeut pentru a vedea cum poţi face faţă situaţiei şi că
ai vrea să vină şi el cu
tine.

„Nu o să vrea”, mi-a răspuns imediat. „L-am mai rugat şi ştiu că n-o să vină la terapie.” „Sunt sigur că ai dreptate, dar asta nu înseamnă că nu poţi veni fără el. Tu doar îl informezi că faci nişte paşi într-o direcţie, iar el nu-ţi va putea spune niciodată că n-a ştiut sau

că te-ai ascuns. Pur şi simplu îi spui motivele pentru care te-ai hotărât să mergi. Probabil că ai dreptate să crezi că nu va vrea să vină cu tine. Indiferent de răspunsul lui, tu sună la cabinet şi programează următoarea întâlnire.
Anunţă-l că vei merge şi propune-i din nou să te însoţească. Dacă tot nu vrea, vino singură. Faptul că l-ai anunţat că vii o să-mi permită mie să-l sun după ce ne revedem data viitoare şi să-i spun că mi-ai povestit câte ceva despre problema dintre voi doi. O să-l asigur de faptul că tu-ţi doreşti cu adevărat să găseşti o soluţie, dar că nu te pot ajuta fără să am ocazia să discut şi cu el măcar o dată pentru a afla punctul lui de vedere. De cele mai multe ori, când îi sun eu pe soţi în aceste situaţii, acceptă să vină măcar la o întâlnire.”

Betsy a fost de acord cu ce i-am propus. Brent, într-adevăr, n-a vrut să vină cu ea, dar a fost acord să mă văd doar cu el. încă de la prima noastră întâlnire, mi-a povestit dintr-o răsuflare despre abuzurile sexuale la care fusese supus în copilărie, mai întâi de unchiul lui preferat şi apoi de către un văr. Asta l-a făcut ca mai târziu să fie atras de relaţii homosexuale cu mai mulţi bărbaţi. în timpul facultăţii, avusese relaţii şi cu bărbaţi, şi cu femei. De

fapt, devenise obsedat de sex şi s-a lăsat de facultate în al doilea an. La puţin timp după acest episod, a avut o revelaţie religioasă, în urmă căreia şi-a schimbat complet comportamentul sexual deschis. Cu toate astea, fascinaţia lui puternică pentru sex l-a făcut să devină obsedat de masturbare.

Când a cunoscut-o pe Betsy la biserică, nu-i venea să creadă că o fată cu statutul şi cu puritatea ei ar putea să fie interesată de el. Sigur că ea nu ştia nimic despre viaţa lui sexuală de până atunci şi nu avea de gând să-i spună, de teamă să n-o piardă. Când relaţia lor abia se înfiripa, înainte să se căsătorească, Brent a început să se simtă scârbit de comportamentul lui sexual de până atunci şi şi-a propus să devină la fel de pur ca ea. A început să asocieze sexul cu ceva necurat şi să- şi urască propria sexualitate. în urma acestui război cu propriul trecut, a devenit impotent.

Din cauza acestei impotente, la începutul relaţiei cu Betsy n-a mai fost tentat să facă sex, însă problema a persistat şi după căsătorie şi l-a

împiedicat să aibă o relaţie sexuală normală. A sperat că lucrurile vor veni de la sine cu timpul şi că ea nu va trebui să afle niciodată despre lupta lui interioară. Cu toate astea, era clar că problema nu avea să se rezolve singură, iar Brent împărtăşea pentru prima oară cuiva aceste lucruri.

Sinceritate şi vindecare

Tocmai fiindcă fusese atât de deschis de la prima şedinţă, mi-am dat seama că Brent avea şanse mari de recuperare. Altor bărbaţi le-ar fi luat mult mai mult să mărturisească ce-mi spusese el încă de la prima întâlnire. I-am mulţumit pentru faptul că fusese de acord să vorbească cu mine şi că am toată încrederea în

)

faptul că lucrurile se vor rezolva tocmai fiindcă fusese atât de sincer. L-am asigurat că acesta era primul pas către recuperare. Am adăugat şi că eram sigur de faptul că soţia lui l-ar înţelege şi i-ar fi alături, iar problema lor se poate rezolva cu ajutorul terapiei.

L-am întrebat dacă era dispus să vină împreună cu Betsy data viitoare şi să-i spună şi ei o parte dintre lucrurile pe

care mi le povestise mie. Mi-a răspuns că e de acord, dar că ar fi cel mai greu lucru pe care l-a făcut în viaţa lui. „Probabil că da”, i-am spus, „dar şi unul dintre cele mai bune pe care le-ai putea face.” Mai târziu, am sunat-o pe Betsy şi am rugat-o să se vadă cu mine cu o zi înainte să vină împreună la prima lor şedinţă de cuplu. A acceptat imediat. Am încercat să o pregătesc pentru ce avea să audă şi i-am spus că sunt foarte bucuros pentru faptul că soţul ei alesese să-mi dezvăluie anumite lucruri şi că acum ar dori să i le împărtăşească ei. Nu i-am spus ce urma să afle de la Brent, dar am avertizat-o că o parte dintre lucruri o vor întrista foarte tare şi că e posibil să se simtă furioasă şi în alte moduri.

Cu multă frică, dar şi cu multă tărie, a discutat fatis cu cei care îl abuzaseră în copilărie.

Ştiam că Betsy era credincioasă şi am sfătuit-o să se roage la Dumnezeu să-i dea tăria să accepte adevărul şi puterea de a trece peste problemele

dintre ei. Am încurajat-o să aplice principiile trăirii adevărate. Cu toate că avea să fie cuprinsă de emoţii negative la aflarea veştilor pe care Brent urma să i le dea, i-am reamintit că nu trebuia să lase aceste emoţii să î pună stăpânire pe acţiunile şi pe atitudinea faţă de el. Putea în continuare să-şi încurajeze şi să- şi susţină soţul. I-am mai spus şi că îl poate totuşi influenţa, chiar dacă nu-l va putea schimba. De fapt, am asigurat-o că ea era elementul cheie care l-a făcut pe Brent să fie sincer cu mine şi că eram sigur că el va reuşi să facă paşii necesari pentru recuperare cu ajutorul ei. în sfârşit, i-am recomandat să-şi adune toată iubirea pe care o simţea pentru el, ca în următoarea perioadă să-i fie alături şi să-l sprijine. Ştiam că iubirea este cea mai puternică armă la care puteam face apel în acea situaţie.

Următoarea şedinţă cu ei doi a decurs asa cum) >)

speram. Brent a fost sincer. I-a povestit soţiei lui despre relaţiile homosexuale (şi heterosexuale) din trecut. I-a spus că se simţea foarte vinovat şi că ar fi înteles-o întru totul dacă ea n-ar mai fi vrut să audă despre el. Betsy a început

să plângă, dar i-a spus printre lacrimi: „Sunt foarte dezamăgită, dar te iubesc şi voi rămâne lângă tine. Cu ajutorul lui Dumnezeu, vom găsi o soluţie la această problemă.” Şi aşa s-a întâmplat.

în perioada care a urmat, m-am văzut săptămânal cu Brent. Am insistat mai mult asupra trecutului său. După atâţia ani, cu multă frică, dar şi cu multă tărie, a discutat făţiş cu cei care îl abuzaseră în copilărie. Aşa cum era de aşteptat şi aşa cum se întâmplă de multe ori, au negat că ar fi făcut ceva deplasat. Pentru Brent şi pentru vindecarea lui însă a fost foarte important că a redeschis acea uşă. Lăsându-i pe abuzatori în voia Domnului, a reuşit să scape de resentimentele faţă de ei şi a înţeles că adultul se putea vindeca, deşi copilul fusese profund rănit.

Brent a învăţat că nu trebuia să lase ceea ce simţea pentru abuzatorii lui din copilărie să-i controleze acţiunile. Şi-a dat seama că el este

responsabil pentru atitudinea faţă de ceea ce i se întâmplase şi că putea

alege să nu permită ca acest lucru să-i controleze acţiunile şi

> >

comportamentul faţă de sex în căsnicie. A mai ajuns la concluzia că nu putea să-şi schimbe abuzatorii, cu toate că spera ca discuţia pe care a avut-o cu ei să-i influenţeze. Şi-a recunoscut greşelile în materie de comportament sexual înainte de a se căsători, dar a înţeles şi că alegerile de atunci nu îl definesc întru totul şi nu înseamnă că este un ratat.

După primele două şedinţe cu Brent, m-am întâlnit cu Betsy şi i-am spus că mă aşteptam ca soţul ei să încerce să se apropie fizic de ea în săptămânile următoare. Am încurajat-o să fie deschisă la iniţiativele lui, dar să nu-l forţeze în vreun fel, ci să-l lase să facă lucrurile în ritmul lui. Peste trei săptămâni a încercat, într-adevăr, s-o ţină de mână în timp ce se uitau la TV. Peste încă o săptămână a îmbrăţişat-o şi a sărutat-o pasional. în trei luni, impotenţa dispăruse. Din acel moment, le-am propus să începem terapia de cuplu, să analizăm relaţia lor în întregime şi să găsească modalităţi

pozitive de a comunica unul cu celălalt.

Odată ce-au reuşit să depăşească bariera sexuală, relaţia a început să se dezvolte rapid. Au trecut multi ani de atunci şi amândoi consideră acum că au o viată sexuală normală.

Singurul regret al lui Betsy este că n-a apelat mai devreme la un terapeut. Aşa cum se întâmplă de multe ori. Unul dintre soţi, în cazul acesta Betsy, a iniţiat procesul care l-a făcut pe Brent, o victimă a abuzului sexual în copilărie, să ceară ajutor. Un astfel de partener care vrea să-şi sprijine partenerul este esenţial pentru recuperarea după un abuz sexual din copilărie. Iubirea este, într-adevăr, cea mai puternică armă din lume în slujba binelui.

Abuzurile sexuale petrecute în copilărie au un impact puternic asupra tuturor victimelor. Abuzurile ajung să distorsioneze emoţiile şi gândurile victimelor legate de sexualitate. Aceste deformări se vor manifesta diferit de la persoană la persoană, în funcţie de diferenţele de personalitate ale fiecăruia, dar soluţia va fi întotdeauna

să ataci direct problema şi să ceri ajutor. Poţi învăţa să aplici principiile trăirii adevărate, dacă ai fost abuzat/ă sexual în copilărie. Îţi poţi recunoaşte eşecurile fără să-ţi asumi răspunderea pentru abuzul pe care l-ai suferit. Apoi, poţi să-ţi dai seama că felul în care gândeşti şi lucrurile pe care le simţi sunt distorsionate şi poţi învăţa cum să-ti înfrunţi sentimentele de teamă şi de ruşine cerând

> > aj utor.

Când soţul îţi abuzează copiii

înainte să depăşim tema abuzului sexual, vreau să vorbim puţin despre Robbie, pe care am cunoscut-o cu ocazia unuia dintre seminarele mele din Birmingham. în timp ce-mi povestea, lacrimile îi şiroiau pe obraji: „Am descoperit de curând că soţul meu le-a abuzat pe ambele noastre fiice. Una are şaisprezece ani şi alta are optsprezece. Se pare că a făcut asta ani la rând, dar eu am aflat abia acum o lună. Fiica mea cea mare a mers la un psiholog din cadrul campusului facultăţii şi asa a ieşit la iveală. I-a povestit şi surorii ei mai mici şi a aflat

că aceasta păţise acelaşi lucru. Am luat-o pe cea mică şi am plecat la mama imediat ce am aflat, îl urăsc din răsputeri şi nu vreau să-l mai văd niciodată.” Am aflat că vorbise cu Gene doar o dată de când plecase de acasă. îi spusese că ştia că a greşit, că îi părea foarte rău şi îi promisese că nu se va mai întâmpla niciodată dacă revine acasă. „Sunt foarte confuză şi nu ştiu ce să fac”, mi-a spus Robbie.

De obicei nu sunt atât de dogmatic, dar în cazul ăsta i-am spus lui Robbie: „O să-ţi spun eu ce trebuie să faci. Rămâi la mama ta şi caută un terapeut cu experienţă în abuzuri sexuale pentru ambele fete. Dacă psihologul îţi propune, participă şi tu cu ele la şedinţe.” Am insistat asupra acestui lucru, fiindcă, în asemenea cazuri, fiicele au anumite resentimente faţă de mamă fiindcă a permis să se întâmple lucrul ăsta. în cazul lui Robbie, sigur că ea nu ştia ce se întâmpla, dar eram sigur că fetele, în sinea lor, o considerau cumva vinovată.

Dacă fetele vor merge la un terapeut şi vor discuta deschis cu el şi cu mama

lor, vor avea cu siguranţă şanse mari de recuperare şi vor putea depăşi rănile abuzului sexual din copilărie. Este mult mai bine dacă încep procesul de vindecare în această etapă a vieţii lor, decât să bage trauma sub preş, sperând că nu va ieşi la suprafaţă mai târziu, când vor avea propriile căsnicii. Atât timp cât nu se produce o vindecare profundă, abuzul va avea efecte negative asupra relaţiilor lor viitoare.

Am continuat să-i explic lui Robbie: „Cât despre Gene, nu-l lăsa să te convingă să te întorci acasă. Tu şi fetele aveţi nevoie de timp să vă vindecaţi rănile.” I-am spus acest lucru fiindcă cercetările au demonstrat că un tată care a abuzat mai mulţi copii de-a lungul unei perioade lungi de timp nu-şi va schimba dintr- odată comportamentul doar fiindcă a fost prins. Chiar dacă plânge, chiar dacă îşi cere iertare, chiar dacă face promisiuni, nu poţi pune bază pe ceea ce spune. în cele din urmă, el va face exact ce îndrăznise în trecut. „Dacă Gene chiar este sincer şi vrea să-şi

rezolve

”

problema, atunci va căuta singur un terapeut şi va începe propriul lui proces de vindecare. în plus, te va ajuta financiar pe tine şi pe fete, inclusiv pe cea mare, care este la facultate, pe perioada în care vei rămâne la mama ta. Poţi fi sigură de faptul că nu e sincer dacă încearcă să te şantajeze sau să condiţioneze cumva banii de întoarcerea ta.”

învăţăturile religioase nu trebuie folosite niciodată pentru a presa o victimă să ierte prea devreme un abuzator sau fără să simtă
că e pregătită să-l ierte, la fel cum convertirea religioasă n-ar trebui folosită ca
soluţie rapidă pentru rezolvarea problemei unui abuzator.

„Fetele nu mai trebuie lăsate niciodată singure cu tatăl lor. E posibil ca, în cadrul terapiei, psihologul să le

propună o întâlnire cu el pentru a auzi ce are de spus şi pentru a le da ocazia să-l ierte, ca parte a procesului de vindecare după abuz. Iertarea nu reconstruieşte încrederea şi nici relaţia cu el. Acelaşi lucru e î > > valabil şi pentru relaţia ta cu Gene. El hotărăşte să meargă la un terapeut, iar tu faci acelaşi lucru, deci e posibil ca unul dintre psihologii la care mergeţi să propună, la un moment dat, o întâlnire între voi pentru exprimarea regretelor şi dobândirea iertării, însă asta nu înseamnă că trebuie să vă şi reluati î > casmcia.

Nu mai ştiu ce s-a întâmplat cu Robbie, cu fiicele sau cu soţul ei. Aceea a fost prima şi ultima întâlnire pe care am avut-o cu ea. Ştiu însă că fiecare dintre ei avea nevoie de ajutorul unui terapeut şi de timp pentru a-şi putea discerne şi alina suferinţa. Există viată şi după abuzuri sexuale, însă în aceste cazuri timpul nu este suficient pentru a vindeca rănile. Fiecare persoană trebuie să îşi trateze propria experienţă cu multă sinceritate,

deschidere şi consecvenţă. în cazul în care un copil sau un alt membru al familiei tale trece prin acest tipar al abuzului, fa ce a făcut şi Robbie: pleacă din acel context împreună cu cei dragi cât mai repede cu putinţă şi cere ajutorul cuiva.

Dimensiunea spirituală a vindecării este foarte importantă. Conştientizarea limitelor morale şi asumarea responsabilităţii pentru încălcarea acelor limite sunt o parte importantă a procesului de vindecare. Alte aspecte primordiale pentru o recuperare sănătoasă ar mai fi a recunoaşte greşelile, a cere iertare şi a ierta, dar şi a te împăca cu Dumnezeu. Cu toate astea, învăţăturile religioase nu trebuie folosite niciodată pentru a presa o victimă să ierte prea devreme un abuzator sau fără să simtă că e pregătită să-l ierte, la fel cum convertirea religioasă n-ar trebui folosită ca soluţie rapidă pentru rezolvarea problemei unui abuzator. Convertirea implică, într- adevăr, o serie de schimbări în bine, însă nu poate rezolva toate problemele pe loc.

Convertirea religioasă poate oferi o hartă a vindecării, însă atât abuzatorii, cât şi victimele trebuie să parcurgă pas cu pas traseul respectiv.

Dacă ai suferit un abuz sexual în copilărie sau trăieşti cu cineva care a suferit, sper sincer ca acest capitol să te ajute şi să reprezinte acea scânteie de care ai nevoie pentru a porni pe drumul spre vindecare. Poate că situaţia ta nu seamănă sută la sută cu cele trei cazuri despre care am povestit în acest capitol, dar cred că vei recunoaşte anumite trăsături care se regăsesc în toate poveştile victimelor abuzurilor sexuale şi în căsniciile lor. Nu conta pe faptul că timpul va face minuni pentru vindecarea traumelor lăsate de un astfel de abuz. O recuperare sănătoasă presupune să depăşeşti mai întâi barierele negării, vinei, ruşinii, furiei şi fricii.

Toate acestea se pot pune în mişcare făcând un singur pas: ajutorul. De obicei, acea persoană care ar putea să ceară ajutor va fi soţul/soţia victimei.^[2] Dacă eşti căsătorit cu o persoană care a suferit un abuz sexual în copilărie,

reţine că poţi face o schimbare în căsnicia ta ajutându-ţi partenerul să primească ajutorul de care are nevoie pentru a se vindeca de acel abuz şi de-a se bucura şi de o căsnicie sănătoasă.

Alte resurse:

- celebraterecovery.com: înfiinţată de către Rick Warren şi Saddleback Church, aceasta este o reţea de grupuri de sprijin bazate pe credinţa religioasă, care-şi propun să ofere soluţii pentru mai multe tipuri de probleme, inclusiv probleme de adictie
- Dan B. Allender, *The Wounded Heart: Hope for Adult Victims of Childhood Sexual Abuse,* Editura NavPress, Colorado Springs, 2008

Note:

29 Cynthia Kubetin şi James Mallory, *Beyond the Darkness: Healing for Victims of Sexual Abuse.* Editura Word, Dallas, 1992. (TV. *a.)*

30 „Fact Sheet: Sexual Abuse of Boys”, Prevent Child Abuse America (Chicago, 2007); pe http://www.preventchildabuse.org. *(N. a.)*

31 Marianne Barrett, Robin J. Wilson şi Carmen Long, „Measuring Motivation to Change în Sexual Offenders from Institutional Intake to Community Treatment”, în *Sexual Abuse: A Journal of Research and Treatment,* vol. 15, nr. 4, pp. 269-83. *(N. a.)*

32 O altă sursă de informaţii pentru a înţelege şi a reacţiona în fata abuzului sexual şi a

efectelor sale în
căsnicie[ii] este Victoria L. Johnson[i], *Children and Sexual Abuse,* Editura InterVarsity, Downers Grove, 2007. (AC

PARTEA A PATRA

Soţii deconectări

CAPITOLUL 11
Sorii necomunicativi

Katelyn era o persoană iubitoare, volubilă, veselă şi drăguţă cu cei din jur. La birou, celelalte colege faceau tot posibilul să-şi ia pauza în acelaşi timp cu ea pentru că le facea să se simtă bine. La mine la cabinet însă nu se vedea nicio urmă de voie bună. Dimpotrivă, lacrimile pe care le tot reprimase îi şiroiau pe obraji.

„Chris nu vrea să vorbească cu mine”, mi-a spus. „Pur şi simplu nu vorbeşte cu mine şi asta mă sfâşie. De obicei, sunt o persoană veselă”, a continuat. „Mă pot adapta şi mă pot înţelege aproape cu oricine, dar când Chris nu vrea să discute cu mine, nu mai ştiu ce să fac. îl întreb dacă s-a întâmplat ceva şi tace în continuare lângă mine ca şi cum nici nu m-ar fi auzit. Aseară i-am spus: «Chris, trebuie să vorbim. Nu mai putem continua în felul ăsta.» S-a ridicat, pur şi simplu şi a ieşit din

cameră.” „De când se comportă aşa?” am întrebat.
„De duminică noapte, când i-am spus că vreau să merg la plajă în weekend cu două dintre colegele de la birou. Părinţii uneia dintre ele au o casă pe plajă şi nu ne-ar costa nimic. Chiar ar fi ocazie bună pentru noi să petrecem puţin timp împreună şi să ne relaxăm. Chris parcă a luat-o razna când a auzit. Mi-a spus că sunt femeie măritată şi că n-am niciun drept să merg la plajă cu prietenele şi că, dacă ar fi de mers la plajă, ar trebui să merg cu el. M-a mai întrebat şi de ce vreau să merg cu fetele de la birou şi dacă s-a întâmplat ceva de care ar trebui să ştie şi el. Dr. Chapman, nu l-am înşelat niciodată pe Chris. Nici măcar nu mi-a trecut prin cap. Nu înţeleg de ce mă acuză de aşa ceva. I-am spus că are un comportament imatur şi că n-are niciun drept să-mi interzică să merg la plajă. La urma urmei, el se duce să joace golf aproape în fiecare sâmbătă. Noi plecăm abia vineri după serviciu, iar duminică seară am fi înapoi acasă. Nici n-o să aibă timp să-i fie dor de mine. în seara aia ne-am dus la culcare supăraţi şi de

atunci nu mai vorbeşte cu mine. Asta se întâmpla în urmă cu o
- V Au«
saptamana.
„S-a mai comportat vreodată în felul ăsta?” „De două sau de trei ori”, mi-a răspuns. „De obicei, îl ţinea una sau două zile, niciodată atât
de mult.”
„Când nu aveţi astfel de conflicte, ai spune că e o persoană vorbăreaţă?”
„Păi, nu e la fel de vorbăreţ ca mine, e mai degrabă tăcut, dar vorbeşte. Nu mă plâng de faptul că nu vorbeşte în restul timpului”, a adăugat Katelyn. „însă tăcerile astea mă i a înnebunesc.
„Ce simţi acum faţă de Chris?” am întrebat-o. „Simt că nu-l înţeleg. Simt că încearcă să-mi controleze viata şi nu ştiu de ce-ar vrea să facă asa ceva. Eu nu încerc să-l controlez. Toamna trecută a plecat la pescuit o săptămână întreagă cu prietenii şi eu nu m-am supărat deloc. Am fost de acord să meargă. înţeleg că are nevoie să petreacă timp cu prietenii lui, dar şi eu am nevoie să petrec timp cu prietenii mei. De ce sar supăra atât de tare din

cauza asta, încât să nu mai vorbească cu mine atât timp?”
Am întrebat-o dacă ea crede că soţul ar accepta să vină să discute cu mine.
„Nu cred, dr. Chapman. El are impresia că e un semn de slăbiciune să discuţi cu alte persoane despre problemele personale. A susţinut întotdeauna că e capabil să-şi rezolve singur problemele.”
„Ştie Chris că soţia lui a discutat cu un terapeut?”
„Nu, şi dacă ar afla, s-ar supăra.”

Nevoia lui de iubire, nevoia ei de libertate

Katelyn şi Chris erau căsătoriţi de doar un an. Participaseră împreună la cursurile de pregătire pentru viitorii tineri căsătoriţi pe care le ţineam, deci ştiam câte ceva despre personalitatea lui Chris. Aşa că i-am spus lui Katelyn: „E posibil ca mai târziu să fie nevoie să discut cu Chris, dar hai să încercăm altceva mai întâi. O mare parte a felului în care ne comportăm în căsnicie are legătură cu nevoile noastre emoţionale neîmplinite. Tu, de exemplu, ai venit azi la cabinet fiindcă există anumite nevoi neîmplinite în

viaţa ta. Îţi doreşti să ai cu soţul tău o relaţie deschisă, î > >
plină de iubire, bazată pe intimitate, iar momentan nu ai parte de ceea ce-ţi doreşti. Cu totii avem nevoie să ne simţim iubiţi, dar în
acest moment tu nu te simţi iubită, ci simţi că încearcă să te controleze.

O altă nevoie pe care-o avem cu toţii este libertatea. Obiecţiile lui Chris de-a nu pleca la plajă îţi răpesc sentimentul de libertate; prin urmare, două dintre cele mai profunde nevoi emoţionale ale tale nu sunt împlinite – nevoia ta de libertate şi cea de iubire.”

Katelyn mă aproba dând din cap, aşa că am continuat.

„Pe de altă parte, şi Chris are nevoile lui emoţionale şi comportamentul său, la fel ca al tău, poate fi explicat prin intermediul acestor nevoi neîmplinite. El simte nevoia ca tu să-l iubeşti şi să-l faci să simtă că este prioritatea ta numărul unu. Eu cred că în momentul ăsta nu simte acest lucru. Poate că simte că prietenele cu care pleci în weekend sunt mai importante pentru

tine decât el şi că ţii la ele mai mult decât la el. Ca atare, una dintre nevoile lui emoţionale fundamentale nu este împlinită în acest moment – nevoia de iubire.”

I-am mai spus şi că tăcerea lui avea un mesaj ascuns, anume că problema pentru el era una serioasă. De asemenea, era posibil ca prin intermediul tăcerii să încerce s-o manipuleze pe Katelyn să renunţe să mai meargă la plajă.

„E posibil să fi procedat la fel pentru a obţine ceva de la părinţii lui în copilărie sau în adolescenţă”, am adăugat. „Poate că pe părinţi i-a înduplecat cu această tăcere şi în felul ăsta obţinea ce-şi dorea.”

„Am observat lucrul asta de două ori la început, când abia începuserăm să ieşim împreună”, şi-a amintit. „Pe mama lui o deranja când nu vorbea cu ea şi, până la urmă, facea ce voia el.”

„Atunci, poate că am descoperit un tip de comportament pe care Chris l-a învăţat şi care trebuie schimbat. Ideal ar fi să găseşti o modalitate prin care să-i poţi împlini nevoia de iubire,

păstrându-ţi, în acelaşi timp, libertatea.”

Apoi am întrebat-o dacă ştia care este principalul limbaj al iubirii pe care-l folosea soţul ei. În cadrul cursurilor de pregătire premaritală discutasem cu ei despre cele cinci limbaje, iar Katelyn era destul de sigură că limbajul principal la care răspundea Chris erau atingerile fizice. Aşa că am rugat-o să se gândească puţin în urmă la ultima lună şi să-şi răspundă la o întrebare: cât de bine şi de eficient am vorbit în ultimele patru săptămâni limbajul iubirii pe care-l înţelege Chris cel mai bine?

Katelyn a racut o pauză şi a răspuns:

„Dr. Chapman, am fost amândoi atât de ocupaţi, încât trebuie să recunosc că n-am prea folosit limbajul iubirii lui în ultima lună. Probabil că rezervorul iubirii lui este gol, deci se simte ameninţat de faptul că eu plec cu

prietenele. Simte că nu este iubit şi că îl părăsesc.” Acesta este momentul revelaţiei pe care-l aşteaptă terapeuţii atât de mult – acel moment în care

persoana aflată în terapie îşi percepe situaţia în mod clar şi înţelege ce are de făcut.

Ce i-a spus Katelyn lui Chris

„Ce-ar fi să te duci acasă şi să-i spui lui Chris ceva de genul acesta: «Chris, vreau să ştii că te iubesc foarte mult. M-am gândit mult la noi de la discuţia noastră de duminică încoace şi

> > mi-am dat seama că în ultimele săptămâni nam prea vorbit limbajul iubirii tale. Vreau doar să ştii că n-a fost din cauză că nu îmi doresc să fac lucrul ăsta, ci fiindcă am fost atât de ocupată, încât nu mi-am mai făcut timp să stau cu tine şi să-ti arăt cât de mult te iubesc.

>)

Cred că nu eşti de acord ca eu să plec în weekend fiindcă rezervorul iubirii tale este gol. La început, am crezut că încerci să-mi controlezi viaţa, însă acum nu mai cred asta.

Eu ştiu că ţi-am oferit tot timpul libertatea să joci golf cu prieteni tăi şi chiar cred că vrei să- mi oferi şi tu aceeaşi libertate de-a petrece timp cu prietenele mele. Mai vreau să ştii

faptul că tăcerea ta de săptămâna asta şi refuzul de-a vorbi cu mine mă dor foarte mult şi îmi

trans mit faptul că nu mă iubeşti . O să te rog să nu mai faci lucrul ăsta, fiindcă mă răneşt i şi îţi [7]) > > pot spune de pe acum că n-o să te las niciodată să-mi controlezi comportamentul prin tăcere.

Luna viitoare voi merge la plajă cu prietenele mele, dar până atunci avem trei săptămâni la dispoziţie. Vreau să-ţi demonstrez faptul că te iubesc. Vreau să te îmbrăţişez, să te sărut, să te ţin în braţe şi să facem dragoste. Chiar putem face sex în fiecare zi până atunci, dacă vrei.»„ (Kate a înţeles gluma mea şi a început să zâmbească.)

Am continuat cu scenariul:

„«Chris, te iubesc şi-mi pare foarte rău

că am pierdut săptămâna asta din vieţile noastre. Ce zici, începem cu un sărut şi-o îmbrăţişare?» Dacă tot nu vrea să-ţi răspundă, te rog să-i spui că o să mă suni şi-o să vii la o şedinţă, fiindcă nu eşti dispusă să accepţi această tăcere în relaţia voastră. După ce mă suni şi faci programarea, invită-l să vină cu tine. Dacă nu vrea, vii singură. A doua zi îl voi suna eu şi-l voi ruga să treacă pe aici să discutăm despre situaţie, fiindcă deja va fi la curent cu faptul că mergi la terapie. Cred că va veni din respect

• <<

pentru mine.

M-a aprobat din nou din cap.

„Cred că va veni, dr. Chapman, dar aş vrea să

încerc mai întâi prima varianta.

„Bine”, i-am spus. „Reţine faptul că sunt dispus să-l sun pe Chris şi vreau să ştii că nu poţi permite ca lipsa de comunicare să continue între voi. Nu este normal şi nu e o modalitate sănătoasă în care să reacţioneze la

>

nevoia lui neîmplinită de iubire, iar tu nu trebuie să dai voie ca acest tipar să

se instaleze în relaţia voastră.”

Peste două săptămâni, m-am întâlnit cu Katelyn la un eveniment, vorbea cu nişte prieteni. A venit zâmbitoare către mine şi mi-a spus:

„A mers. A început să vorbească chiar în aceeaşi seară. Şi-a cerut scuze că s-a comportat atât de urât cu mine. Şi-a dat seama că nu era un mod sănătos de a reacţiona, spunându-mi că speră să nu mai apeleze la el. Cred că i-am umplut şi rezervorul de iubire, dr. Chapman, iar weekendul viitor voi pleca la plajă. Chris a fost de acord şi nu pare să-l mai deranjeze.”

I-am urat distracţie plăcută. Am plecat de la acel eveniment cu toată încrederea în faptul că amândoi învăţaseră multe despre ei înşişi şi despre celălalt prin intermediul acestei experienţe dureroase a tăcerii.

Unul dintre elementele încurajatoare ale acestei poveşti este că soţia, în acest caz Katelyn, a acţionat într-un mod pozitiv încă de la începutul căsniciei pentru a rezolva problema tăcerii soţului ei. A aplicat principiile

trăirii adevărate. Şi-a dat seama că era responsabilă pentru propria atitudine şi că îi afecta acţiunile fată de Chris. A înţeles că nu

) > >

trebuie să lase sentimentul de frustrare să-i controleze acţiunile. Putea, în schimb, să facă)

paşii pozitivi necesari pentru a rezolva conflictul cu soţul ei, în ciuda sentimentelor negative pe care şi ea la avea, ştiind că acţiunile sale îl pot încuraja să se schimbe. A recunoscut fată de sine şi fată de Chris că nu folosise

>))

limbajul iubirii lui, iar asta nu însemna că eşuase în toate aspectele căsniciei lor. În sfârşit a permis iubirii să-şi arate adevărata putere.

Era pentru prima oară când Chris refuza să vorbească pentru o perioadă atât de lungă. Katelyn şi-a dat seama că are nevoie de ajutor şi a reuşit, în cele din urmă, să înţeleagă ce se întâmpla şi să-şi stabilească o strategie de rezolvare a problemei. Ideal este ca acest tip de probleme să-şi găsească rezolvarea încă de când apar la începutul căsniciei. Din păcate, multe cupluri au permis acestor tăceri toxice

să capete rădăcini adânci în relaţia lor de-a lungul mai multor ani de căsătorie.

Nu e ceva „tipic bărbătesc”

Deseori sunt întrebat la seminarele despre căsnicie pe care le ţin dacă tendinţa de-a nu comunica este tipic bărbătească. Este adevărat că bărbaţii sunt ceva mai tăcuti decât femeile, dar nu e adevărat şi faptul că ei sunt întotdeauna cei necomunicativi în căsnicii.

L-am cunoscut pe Andy în Seattle, oraşul ploilor eterne. Purta un tricou pe care scria: „Cum îti dai seama când e vară în Seattle? E ploaia mai caldă.” Tricoul m-a făcut să râd, însă nu şi situaţia lui.

„Dr. Chapman, sunt căsătorit de cinci ani şi, în linii mari, am avut o căsnicie destul de reuşită. Singura problemă este că Liz, soţia mea, ţine totul în ea şi nu-mi spune niciodată cum se simte sau ce gândeşte, mai ales dacă e vorba despre lucruri negative. Eu cred că asta se întâmplă fiindcă vine dintr-o familie în care gândurile şi

sentimentele ei nu contau. Uneori îndrăznea să vorbească despre o emoţie negativă şi i se spunea că nu e cazul să simtă în acel fel. În cazul în care spunea ceea ce gândeşte şi, mai ales dacă avea idei diferite de ale tatălui ei, i se replica imediat că greşeşte. Astfel şi-a format obiceiul să tină totul în ea.

Am încercat să-i spun că nu sunt ca tatăl ei şi chiar cred că sunt un om care se pricepe să asculte. Nu mă înfurii şi nu ţip la ea. Chiar am urmat câteva cursuri de consiliere organizate de biserică şi m-aş bucura s-o pot ajuta să se deschidă, dar e foarte greu.”

„Obiceiurile vechi nu dispar cu una, cu două”, i-am răspuns, „dar cred că eşti pe drumul cel bun. Ea trebuie să fie sigură de faptul că vrei so asculţi, nu s-o judeci.”

L-am întrebat dacă a venit şi Liz cu el la seminar.

„Da , mi-a răspuns. „Chiar m-am bucurat că a acceptat sa vina.
„Aş vrea s-o cunosc şi eu în pauza următoare, dacă se poate”, l-am rugat.

Când am văzut-o, i-am povestit pe scurt ce-mi spusese Andy.

„Dr. Chapman, chiar mi-aş dori să pot fi mai deschisă cu Andy. Ştiu că e important nu doar pentru el, ci şi pentru mine. Dar când încep să împărtăşesc sentimente şi gânduri negative, mă simt ca un om rău. Nu ar trebui să simt lucrurile pe care le simt şi nici să gândesc în felul în care gândesc.”
„Ce sentimente îţi este cel mai greu să exprimi?” am întrebat-o.
„Cred că, în primul rând, furia. Mi-ar plăcea să nu mă mai enervez. Apoi ar mai fi depresia. Uneori mă simt deprimată. Urăsc să mă simt în felul ăsta.”

Ştiam de la Andy că era o persoană implicată în activităţile parohiei lor, aşa că am întrebat-o: „Ştiai că şi lisus s-a simtit furios şi trist?”

Liz m-a privit şocată.

„Serios?” a zis.
„Da. Furia şi depresia sunt sentimente omeneşti destul de comune. În niciun caz nu

)
înseamnă că eşti un om rău dacă le simţi. Furia apare atunci când ai senzaţia că ţie sau altcuiva i se întâmplă ceva nedrept. Furia pe care o simţi arată faptul că eşti o persoană preocupată de corectitudine şi de dreptate. Furia nu e ceva greşit. Chiar Biblia spune că «Dumnezeu este judecător drept, tare şi îndelung-răbdător şi nu se mânie în fiecare zi».[22] lisus s-a întristat cu câteva ore înainte să ne răstignit, însă nu a lăsat tristeţea să-i controleze faptele.[2]^ Emoţiile negative nu sunt păcătoase”, i-am spus. Doar reflectă umanitatea noastră, a fiecăruia, şi faptul că în anumite situaţii ne simţim trişti sau deprimaţi.

Important este să nu laşi emoţiile negative să te ducă spre un comportament greşit, împărtăşind aceste emoţii cu Andy sau cu altcineva, faci un pas pozitiv înspre a nu le permite să-ţi controleze comportamentul. Noi gestionăm emoţiile negative tocmai discutând despre ele cu cei apropiaţi. Până la urmă, emoţiile vin şi trec. Atunci când vorbim despre ele, ne putem şi detaşa,

pe când, atunci când le ţinem pentru noi, le alimentăm.”

Scrie ceea ce simţi

Am sfatuit-o pe Liz ceea ce i-am sfătuit şi pe alţii de-a lungul anilor:

„Dacă ţi-e greu să depăşeşti această barieră a tăcerii, încearcă să-i scrii soţului tău o scrisoare în care să-i spui ceea ce simţi şi gândeşti. De multe orî, îti va fi mai uşor să notezi anumite lucruri decât să le spui faţă în faţă. Pe măsură ce începi să te simţi din ce în ce mai în largul tău să scrii scrisori, iar partenerul tău le citeşte, te sprijină şi dă dovadă de înţelegere, vei începe să înveţi treptat să-ţi verbalizezi gândurile şi sentimentele. Scrisul poate fi un pas important către comunicarea deschisă cu tine insati.

Liz mi-a promis că va încerca să facă acest lucru, fiindcă ştia că este important pentru relaţia ei cu Andy. La fel ca în cazul lui Katelyn, Liz şi-a dat seama că ea era responsabilă pentru propria atitudine legată de emoţii, mai

ales de emoţiile negative. A înţeles cât de mult îi afecta acest lucru comportamentul în căsnicie şi că Andy se simţea rănit. Şi-a recunoscut greşelile în acest sens, ştiind totodată că asta nu înseamnă că a eşuat cu totul în propria căsnicie. În sfârşit, s-a lăsat purtată de puterea iubirii pe care o simţea pentru Andy, a început să dea piept cu propriile emoţii şi să i le împărtăşească şi lui în scris.

Şase luni mai târziu, am primit un e-mail de la Andy în care îmi mulţumea pentru discuţia pe care o avusesem cu ea. Imediat după seminar începuse, într-adevăr, să îi scrie scrisori, iar acum era capabilă să-i comunice verbal propriile gânduri şi sentimente. Lam răspuns lui Andy că unul dintre motivele pentru care Liz fusese capabilă să rupă tăcerea din viaţa ei era că el îi demonstrase prin intermediul vorbelor şi faptelor sale arta ascultării

empatice. Tentativa lui Liz ar fi fost înăbuşită din faşă dacă Andy i-ar fi reproşat lucrurile pe care le gândea sau le simţea sau dacă s-ar fi supărat

pe ea. El însă era conştient de faptul că nu-şi poate schimba soţia, dar că o poate influenţa. A ales să facă o schimbare pozitivă în relaţia lor şi să lase iubirea pe care o simţea pentru ea să-şi completeze lucrarea prin intermediul ascultării.

Lou se retrage în bârlog

Adevărul este că multi soţi şi multe soţii s-au
retras în bârlogul tăcerii fiindcă le era teamă de reacţia partenerilor lor. îmi amintesc şi acum de un soţ care mi-a spus:

„Are dreptate, chiar nu vorbesc. Când vin acasă, mă duc în bârlogul meu, mă uit la TV, stau pe net sau citesc. Iar când soţia mă roagă să spun ceva, continui să fac ceea ce faceam. Asta se întâmplă pentru că de fiecare dată când îi spun ce gândesc sau vreo idee care-mi trece prin cap, începe s-o întoarcă pe toate părţile şi să-mi spună de ce n-ar trebui să gândesc în felul ăla. Dacă îmi dau cu părerea despre ceva de la ştiri, ea o să zică fix opusul. Va fi întotdeauna de altă părere dacă îi

povestesc despre ceva care s-a întâmplat în timpul zilei şi îi spun ce părere am. Aşa au stat lucrurile încă de la început, de când ne-am căsătorit. Ca atare, m-am decis că mai bine nu zic nimic. Nu pot să stau să mă contrazic cu ea la fiecare lucru pe care-l spun."

Când am discutat cu soţia lui, Karla, mi-a spus că soţul ei este un tip dogmatic, cu păreri puternice şi că, de cele mai multe ori, părerile lui sunt greşite, iar ea încerca să-l ajute să vadă şi altă perspectivă. Nu înţelegea de ce devenea atât de defensiv atunci când nu era de acord cu ideile lui. Din punctul său de vedere, avea un comportament imatur, lucru pe care i l-a şi spus. Lou, pe de altă parte, încetase să mai vorbească, de teamă că orice ar spune va provoca ceea ce el considera a fi un atac din partea Karlei.

Mai târziu, discutând mai multe cu Lou, am descoperit că în copilărie nu fusese lăsat să-şi exprime ideile. Oricând spunea ceva, tatăl lui îl corecta repede. Acum, la maturitate, devenise o persoană destul de cultă, de informată şi era de părere că şi-a

format idei avizate asupra a ceea ce se întâmpla în lume. Chiar se mândrea cu faptul că ajunsese la un anumit nivel de cunoaştere. Acesta era felul lui de a-şi

) > consolida stima de sine şi de a depăşi mesajele negative pe care le primise în copilărie din partea tatălui. Când soţia lui nu era de acord

cu ideile sale, îi atingea această coardă sensibilă a stimei de sine. Din acest motiv, Lou devenise atât de defensiv şi tot din această cauză încetase, în cele din urmă, să mai vorbească cu ea.

O întrebare, nu un comentariu

A durat ceva, dar până la urmă am ajuns la concluzia că, în loc de comentarii, dacă soţia lui şi-ar formula părerile sub formă de întrebări, Lou n-ar mai reacţiona la fel de defensiv. Pentru el, „cum ţi se pare punctul ăsta de vedere” era mult mai uşor de digerat decât o opoziţie clară din partea Karlei.

După mai multe şedinţe de terapie, Lou a înţeles că soţia lui îşi exprima uneori păreri diferite de ale lui, dar nu se

întâmpla fiindcă voia să-l atace sau să-l condamne. în cele din urmă, a reuşit să înţeleagă faptul că oamenii pot avea păreri diferite şi în acelaşi timp se pot aprecia unul pe celălalt, iar a le oferi celor din jur libertatea de a nu fi de acord cu tine înseamnă să le laşi libertatea să fie oameni.

J

Oamenii pot avea păreri diferite şi totuşi se
pot aprecia unul pe celălalt.

La finalul şedinţelor noastre, Lou a fost în sfârşit dispus să vorbească din nou, după ce a conchis că soţia lui nu avea un dinte împotriva lui. îsi dorea numai să aibă şi ea libertatea de-a se manifesta ca o persoană autonomă şi de a-şi exprima ideile, chiar dacă erau diferite de ale lui. Tot Lou şi-a dat seama că era responsabil pentru propria atitudine legată de comunicarea cu soţia. Acum înţelegea de unde apăruse această atitudine şi modul în care îi afecta căsnicia. A ales ca, de atunci încolo, să nu mai lase emoţiile negative pe care le simţea în

această privinţă să îi influenţeze felul în care percepea comentariile Karlei. Recunoscându-şi acest defect, a înţeles şi că asta nu însemna că [y] > >
nu este în stare de nimic bun în propria căsnicie. Mai degrabă, a reuşit să transforme iubirea pe care o simţea pentru Karla într-un motiv de a îndrepta această imperfecţiune.

Nevoi neîmplinite

Există mai multe motive pentru care unii soţi devin necomunicativi. Refuzul lor de a se exprima verbal îşi are rădăcinile în ceva dinăuntrul lor, desigur. De multe ori, anumite

nevoi neîmplinite în relaţia de cuplu au dus la formarea de resentimente din partea soţului taciturn, iar tăcerea lui este un mod de a-şi manifesta aceste resentimente. În felul lui, încearcă să-ţi spună: „Nu te plac, prin urmare . . o a te voi trata ca pe o persoana care nu exista. Nu spun că partenerul tăcut gândeşte în acest fel în mod conştient, ci că acestea sunt motivele emoţionale pentru care nu vorbeşte. Ai şanse mari să-ţi ajuţi soţul sau soţia să rupă tăcerea, dacă poţi descoperi care sunt

aceste emoţii şi ce anume le-a declanşat.

încearcă să răspunzi la următoarea întrebare dacă vrei să faci o schimbare pozitivă în relaţia ta: „Există o nevoie emoţională neîmplinită a soţului/soţiei mele care i-ar putea stârni resentimente faţă de mine?” Un răspuns pozitiv la una dintre aceste întrebări te poate ajuta să descoperi nevoile neîmplinite ale partenerului tău şi, deci, sursa tăcerii lui. Provocarea ce ti se aşterne în fată va fi să găsesti o modalitate de a-ti ajuta sotul/sotia să-şi împlinească nevoia emoţională şi, în acelaşi timp, să-ţi păstrezi integritatea şi să ai grijă şi de nevoile tale.

Îţi reduci partenerul la tăcere?

Un alt mod de-a race o schimbare pozitivă în căsnicia ta este să-ţi pui întrebarea: oare modul meu de a comunica face ca sotului/sotiei mele să-i ne greu să vorbească cu mine? De multe ori, tiparele negative de comunicare sunt de vină pentru tăcerea partenerului. Soluţia este să schimbi acele tipare. Iată câteva

întrebări pe care ţi le poţi pune pentru a afla dacă discuţiile tale cu soţul sunt încărcate negativ. încearcă să răspunzi sincer la fiecare cu da sau nu.

- Mă plâng de multe ori?
- Când vorbeşte, îl întrerup de multe ori?
- Insist să comunicăm chiar şi când e
  >
  clar că îşi doreşte să ne singur?
- împărtăşesc detalii despre discuţiile noastre private şi cu alte persoane?
- îmi exprim propriile dorinţe şi nevoi sub formă de porunci?
- Când îşi exprimă o părere diferită de a mea, îl *pun la punct* repede?

Ar cam fi timpul să-ţi schimbi modelul negativ de comunicare dacă ai răspuns cu da la oricare dintre întrebările de mai sus. Orice schimbare a unui tipar este dificilă, dar este singura cale către dezlegarea limbii partenerului tău taciturn.

Una dintre cele mai bune modalităţi de-a face acest lucru este să-ti dezvolţi

arta ascultării.

Dacă reuşeşti să-i transmiţi soţului faptul că-ti doreşti sincer să-l înţelegi mai bine ascultându- 1, vei crea o atmosferă sigură şi o comunicare deschisă între voi. Există mai multe moduri în care îi poţi da de înţeles că îţi pasă de ceea ce are de spus. Unul dintre ele este să-l asculţi. Acordă-i toată atentia ta atunci când vorbeşte, priveşte-l în ochi cât mai des cu putinţă, stinge televizorul, pune cartea deoparte (sau închide pagina de Facebook) şi oferă-i toată atenţia ta. Toate aceste lucruri îi vor transmite că este important ceea ce-ţi spune. Poţi crea o atmosferă liniştită, de acceptare între voi, încercând să te raportezi la ideile lui ca la simple informaţii, nu ca la nişte opinii pe care trebuie să le corectezi. Iar asta nu înseamnă că trebuie să fii de acord cu toate ideile lui, ci că îi acorzi libertatea de a şi le păstra.

Un alt atu de partea comunicării eficiente între soţi este să înveţi să-ti controlezi furia şi să-1 asculţi pe celălalt. Izbucnirile cu ţipete

furioase vor opri comunicarea aproape de fiecare dată, încearcă, în schimb, să aplici „ascultarea reflexivă”, adică să îi oferi răspunsuri care să fie ca o reflexie a cuvintelor lui. Expresiile precum „vrei să spui” şi „înţeleg că vrei să spui” sunt formule pe care le poţi folosi pentru a-ţi ajuta soţul să clarifice ceea ce vrea să transmită. Din când în când, asigură-te că ai înţeles corect mesajul: „Cred că înţeleg... Tu vrei să spui... Are sens ce spui.” Aceste formule vor alimenta conversaţia. Cu totii avem tendinţa de-a ne

expune mai uşor gândurile şi sentimentele dacă ştim că cealaltă persoană chiar e interesată de ce avem de spus şi nu ne va judeca.

Un alt mod de-a face o schimbare pozitivă în relaţia cu un sot necomunicativ este să citeşti o I >

carte sau să participi la un curs despre arta comunicării. Dacă soţul sau soţia doreşte să ti *y* *333*

se alăture, cu atât mai bine, însă nu te baza pe asta. Preia tu iniţiativa. Dacă e nevoie, calcă-ti pe inimă, dar întreprinde o acţiune pozitivă pentru a afla mai multe despre motivele pentru

care oamenii nu reusesc uneori să comunice. Evident, dacă nimic din ce-ai făcut în trecut pentru a-ţi ajuta soţul să comunice n-a funcţionat, e timpul să urmezi altă abordare. Aplică principiile trăirii adevărate în căsnicie.

Note:

33 Psalmi, 7:11. (TV*, *a.)*
34 Matei, 26:37. (TV. *a.)*

CAPITOLUL 12
Soţii infideli

„Îţi făgăduiesc credinţă”, se spunea pe vremuri. Azi, în cele mai multe ceremonii moderne, vei auzi „îţi jur credinţă”.

Dacă analizăm ceremoniile de căsătorie mai vechi, dar şi pe cele moderne, vom vedea să ideea fidelităţii sexuale se regăseşte în toate. Atunci când un cuplu ajunge la altar, amândoi înţeleg că îşi iau un angajament de a fi devotaţi sexual unul rată de altul şi asta exclude relaţiile sexuale cu alte persoane atât timp cât sunt căsătoriţi. Sincer, câţi dintre noi ar putea spune împăcaţi: „Dacă soţul/soţia mea vrea să aibă relaţii sexuale şi cu alte persoane, n-am nimic împotrivă.” Doar cineva care este implicat într-o căsnicie care, de fapt, s-a cam încheiat sau cineva care deja îşi înşală partenerul şi caută subconştient o modalitate de-a ieşi din acea căsnicie ar putea spune aşa ceva.

Câţi dintre noi ar putea spune împăcaţi: „Dacă soţul/soţia mea vrea să aibă relaţii sexuale şi cu alte persoane, n-am nimic împotrivă.

Da, într-o căsnicie ne pasă dacă partenerul ne este fidel. Nu este doar un deziderat moral sau religios, deşi cele mai multe religii se exprimă clar în favoarea fidelităţii în căsnicie. Este o dorinţă care-şi are rădăcinile în umanitatea noastră şi pe care o asociem cu integritatea şi caracterul cuiva. Este legată de nevoia noastră emoţională de iubire. Apare din dorinţa de-a avea o relaţie exclusivă cu o persoană care nu doar că o preţuieşte mai mult decât pe orice altceva, ci şi faţă de care îşi poate asuma un angajament până la capăt. Acest sentiment al angajamentului oferă stabilitate unei căsnicii. Infidelitatea sexuală distruge acest sentiment al siguranţei în relaţie şi îl înlocuieşte cu teama, îndoiala, neîncrederea şi trădarea. Poate nimic nu este mai dureros pentru cineva şi

mai dăunător într-o căsnicie decât să afle că soţul

>

sau soţia l-a înşelat. Infidelitatea loveşte în inima unităţii maritale.

Există mai multe tipuri şi niveluri de implicare sexuală în afara unei căsnicii. Asa numita aventură de-o noapte este acea legătură sexuală scurtă, de moment, care se rezumă la sex fără a avea o relaţie. Aventura pe termen lung, pe de altă parte, începe cu o implicare emoţională, care duce, în cele din urmă, la o implicare sexuală. O altă formă de implicare presupune ca soţul sau soţia respectivă să aibă mai multi parteneri sexuali în afara căsătoriei. Mai sunt şi cei care întreţin relaţii homosexuale sau

) >

lesbiene în afara căsătoriei. Chiar dacă fiecare este diferită de cealaltă, toate pot distruge intimitatea unui cuplu.

Raphael: „Oare se va întâmpla din nou?”

Fie că descoperi că soţul sau soţia te-a înşelat, fie că afli acest lucru chiar de la el, mai mult decât sigur vei trece

printr-o avalanşă de emoţii diferite. Durere, furie, amărăciune, sentimentul de trădare, ruşine şi, poate într-o măsură, vinovăţie, care te vor asalta din toate direcţiile. Exact asa se simţea şi Raphael când l-am cunoscut într-o zi însorită, în California de Sud. Era întruchiparea sănătăţii şi, văzându- i bronzul perfect şi condiţia fizică, am presupus că frângea multe inimi. Raphael nu era deloc un afemeiat. Îi era fidel soţiei lui, Joanna, cu care era căsătorit de cincisprezece ani. Se cunoscuseră în timpul facultăţii. Primii ani ai căsniciei fuseseră frumoşi pentru amândoi, dar de ceva timp începuse să simtă o oarecare distantă între ei. A încercat să discute

despre asta cu Joanna, care la început a refuzat să recunoască ce era în neregulă, până când, într-o zi, i-a mărturisit: „M-am îndrăgostit de cineva de la muncă şi am avut o relaţie cu el timp de doi ani.” Joanna i-a cerut iertare şi i-a spus că n-a vrut să-l rănească, motiv pentru care nici nu îi spusese mai devreme. Celălalt bărbat plecase din ţară, relaţia lor se

terminase, dar ea rămăsese cu inima frântă. încă era legată emoţional de bărbatul de la serviciu. Uneori, se simţea extrem de vinovată pentru ce făcuse. Raphael fusese un soţ bun. Alteori, simţea că probabil ar face acelaşi lucru dacă s-ar ivi din nou ocazia. Chiar şi acum, dacă amantul ei ar fi sunat-o, s-ar fi urcat în primul avion către New York.

Când a aflat, Raphael n-a fost atât de surprins. Ştia că lucrurile între ei începuseră să scârţâie de ceva timp. Şi totuşi, îl durea sufletul închipuindu-şi-o în braţele altui bărbat. Era furios pe el şi îi era milă de ea pentru faptul că se lăsase atrasă într-o asemenea relaţie. O iubea pe Joanna şi spera că îşi vor putea reface căsnicia, dar îl apăsa gândul că aceasta nu era prima ei abatere. La începutul căsniciei lor făcuse o pasiune pentru un bărbat cu care juca tenis. Nu se concretizase în nimic sexual sau, cel puţin, nu din câte ştia Raphael, dar faptul îl pusese pe gânduri. Acum se întreba dacă nu cumva avusese şi alte relaţii pe parcurs, în afară de cele pe care le ştia

el. Cel mai tare îl chinuia întrebarea: „Oare se va întâmpla din nou?” Uneori se simţea copleşit de dezamăgire, durere, furie şi alte griji. II bătea gândul să se sinucidă, dar şi să-l omoare pe celălalt bărbat, în ciuda a tot ceea ce se întâmplase, o iubea pe Joanna, însă nu ştia dacă mai putea avea vreodată încredere în ea.

La trei ani după ce l-am cunoscut pe Raphael, am purtat o discuţie mai lungă cu el în care mi-a povestit ce se întâmplase cu Joanna după ce-i spusese adevărul despre aventură. Povestea lui este un exemplu clasic de experienţă a unui bărbat care a aplicat principiile trăirii adevărate ca reacţie la infidelitatea soţiei. în restul acestui capitol, voi reda povestea lui Raphael şi voi vorbi despre cât este de important să gestionezi în mod responsabil o astfel de criză.

Lupta cu miturile

Mai întâi, dă-mi voie să-ţi reamintesc cele patru mituri la care trebuie să renunţi dacă vrei să îmbrăţişezi trăirea adevărată.

Mitul numărul unu. Mediul îmi influenţează felul în care gândesc.

Mitul numărul doi. Oamenii nu se schimbă niciodată.

Mitul numărul trei. Dacă mă aflu într-o căsnicie nereuşită, am doar două variante: fie mă împac cu ideea că voi fi nefericit toată viata, ne închei acea căsnicie.

Mitul numărul patru. Există situaţii fără ieşire, iar a mea este una dintre ele.

Raphael a trebuit să combată fiecare dintre aceste mituri. Oricare dintre ele l-ar fi putut împiedica să ia măsuri pozitive. După ce Joanna îi spusese ce se întâmplase, cele mai intense emoţii pe care îsi şi aminteşte să le fi trăit fuseseră durerea şi dezamăgirea. După ce a aflat, a plâns treizeci de minute încheiate şi n-a mai fost în stare să spună nimic. Era prea copleşit de suferinţă. A început să fie din ce în ce mai furios, mai întâi pe celălalt bărbat, apoi pe ea, iar mai târziu au urmat depresia şi sentimentul că totul era

pierdut pentru ei, că nimic nu mai putea fi reparat şi că mariajul lor se încheiase.

în prima săptămână, toate aceste emoţii pulsau în sufletul lui cu aceeaşi intensitate. Nu a făcut niciun gest care să nu poată fi luat înapoi, nu ia ţinut niciun discurs furios Joannei. Pur şi simplu s-a închis faţă de ea, a dormit până târziu, iar la finalul primei săptămâni s-a hotărât să-şi ia o zi liberă de la birou şi să stea singur. în timpul acelei zile libere, Raphael şi-a dat seama că avea totuşi o opţiune: putea fie să se lase pradă emoţiilor şi să devină un om furios, amărât şi deprimat până la sfârşitul vieţii, fie, în ciuda durerii pe care-o simţea, să aibă o atitudine pozitivă şi să încerce să-şi construiască un viitor mai bun, cu sau fără Joanna. Nu ştia ce va alege ea, în cele din urmă, dar în inima lui simţea că îsi datorează sieşi, părinţilor şi prietenilor lui să privească partea plină a paharului şi să încerce să-şi stabilească nişte scopuri.

în următoarele săptămâni, s-a luptat cu miturile numărul doi, trei şi patru.

„Oamenii nu se schimbă”, îşi spunea. „Dacă în cincisprezece ani de căsnicie Joanna s-a îndrăgostit de doi bărbaţi şi a şi făcut sex cu unul dintre ei, ce garanţie am că peste trei ani

n-o va lua de la capăt?” La urma urmei, tiparele comportamentale sunt greu de schimbat, mai ales când vine vorba despre emoţii şi obiceiuri sexuale. Apoi a început să se întrebe dacă nu cumva el lăsase de dorit ca sot,

>

[2] împingându-şi astfel soţia în braţele altui bărbat şi dacă da, ce ar fi putut schimba la el? Ştia că nu s-ar fi putut împăca cu o viaţă mizerabilă alături de ea dacă aventurile continuau. Pur şi simplu, nu ar fi putut să trăiască în acel mod.

Poate că nu mai exista nicio speranţă pentru
situaţia lui cu Joanna, dar simţea în adâncul
sufletului că nu este adevărat.

S-a gândit mult şi la varianta divorţului, opţiune încurajată de mitul numărul trei. în anumite sensuri, ideea îl atrăgea foarte tare. Dacă tot se îndrăgostise de altul, să plece cu acela, iar el îsi va vedea de viată în continuare. El avea să fie fericit, iar Joanna sigur ar fi ajuns să regrete ziua în care a ales să-l înşele. Cu toate că divorţul ar fi însemnat depăşirea unei probleme, în cele din urmă i-ar fi scos în faţă alte probleme. Apoi şi-a dat seama că acest pas nu i-ar fi afectat doar pe el şi pe Joanna, ci şi pe părinţii lor şi pe familiile amândurora, în ochii cărora ei erau cuplul perfect.

Mitul numărul patru îi răsuna tot timpul în minte: există situaţii fără ieşire, iar a mea este una dintre ele. „Nu cumva mă dau degeaba cu capul de pereţi? Am vreo certitudine că lucrurile se vor schimba vreodată? Şi dacă nu *se* vor schimba, n-ar fi mai bine să renunţ de pe acum decât să pierd ani la rând în căutarea unui vis imposibil?”

Toate aceste mituri i s-au tot înghesuit în minte după aflarea veştii, dar după

două-trei săptămâni, a reuşit să le expedieze pe toate. Mai cunoştea cazuri ale unor persoane care luptaseră pentru căsniciile lor şi reuşiseră să depăşească problemele. Oamenii se pot schimba, iar el şi Joanna ar fi putut face schimbările necesare pentru a avea o căsnicie fericită. S-a hotărât să renunţe momentan la ideea divorţului, cel puţin până când avea să epuizeze toate variantele de împăcare. De ce să renunţe de pe acum? Dacă tot s-ar fi ajuns la divorţ, măcar să fie ultima variantă, nu prima. Poate că nu mai exista nicio speranţă pentru situaţia lui cu Joanna, dar simţea în adâncul

sufletului că nu este adevărat. După ce a expediat rând pe rând fiecare dintre mituri, era pregătit să aplice principiile trăirii adevărate.

Când pui osul la treabă

Raphael a recunoscut raptul că era responsabil de propria atitudine. A ales să reacţioneze într- o manieră constructivă, deşi Joanna stârnise monştri în interiorul lui. Ştia că are de

ales între a se concentra asupra părţii negative sau a celei pozitive. Putea să se afunde în propria durere şi să ajungă, în cele din urmă, un om înăcrit sau putea să devină conştient de suferinţa şi furia care îl cuprindeau şi să încerce să le gestioneze căutând răspunsurile potrivite, în loc să capituleze în faţa emoţiilor copleşitoare.

I-a cerut unui prieten numele unui terapeut la care apelase atunci când şi el avusese probleme în căsnicie. Raphael l-a sunat chiar a doua zi şi a stabilit o întâlnire cu el. A întrebat-o şi pe Joanna dacă vrea să-l însoţească, iar ea a fost de acord. Prima şedinţă de terapie s-a desfăşurat exact la şase săptămâni de când aflase de relaţia extraconjugală a soţiei lui. În tot acest timp, ea intrase într-un soi de depresie şi lua un tratament prescris de medic, care s-o ajute să doarmă. Nu ştia exact ce simte şi nu era sigură nici dacă avea energia să meargă la terapeut, dar a fost de acord să vină. Aşa a început procesul lung şi laborios al vindecării şi al reconstruirii căsniciei după

infidelitatea sexuală.

Unul dintre lucrurile pe care le-a conştientizat Raphael în urma terapiei a fost că nu o putea schimba pe Joanna, dar că îi putea influenţa emoţiile prin felul în care se comporta. Nu avea nicio garanţie că ea nu-l va mai înşela de atunci încolo, dar a înţeles că investiţia în reconstruirea unei căsnicii care să răspundă nevoilor emoţionale ale amândurora era cel mai puternic argument în favoarea fidelităţii pe viitor. împreună cu terapeutul, au început să-şi aprofundeze propriile nevoi în căsnicie şi să analizeze felul în care acestea fuseseră abordate sau nu în trecut. Au stabilit faptul că nevoile lor sunt unice şi, dacă îsi doreau consolidarea relaţiei lor intime, trebuia să dea dovadă de înţelegere unul faţă de altul, să respecte diferenţele dintre ei şi să facă eforturi reale pentru a veni în întâmpinarea nevoilor celuilalt.

De multe ori, când un cuplu încearcă să treacă peste un episod de infidelitate, unul dintre parteneri are tendinţa de-a

renunţa la terapie la un moment dat. în acest caz, Raphael a fost tentat să întrerupă şedinţele. Avea impresia că Joanna şi terapeutul îl învinovăţeau pentru infidelitatea ei, lăsând să se înţeleagă că ea n-ar fi avut o aventură cu alt bărbat dacă el i-ar fi îndeplinit nevoile. O parte din el îşi dorea să fugă. Când a mărturisit acest lucru la terapie, psihologul i-a explicat că este perfect normal să gândească şi să se simtă în acest fel. „Este o reacţie emoţională care apare frecvent la cuplurile care încep să îşi pună căsnicia sub lupă. Sigur că te poţi retrage din terapie oricând simţi nevoia”, l-a asigurat. în acelaşi timp, i-a explicat şi un alt principiu al trăirii adevărate, acela de a nu lăsa emoţiile să ne controleze acţiunile. I-a reamintit lui Raphael că putea să devină conştient de emoţiile lui şi de direcţia în care acestea îl împing, şi totuşi să aleagă să urmeze o altă cale, convins fiind de faptul că rezultatul va fi unul pozitiv. A ales să continue cu terapia, iar procesul împăcării a evoluat.

Unul dintre cei mai dificili paşi pe care

a trebuit să-i facă a fost să recunoască faptul că nu reuşise să îndeplinească nevoile emoţionale ale Joannei aşa cum credea. De exemplu, a aflat că ea se simţea de multe ori exclusă de la luarea deciziilor în familie, fiindcă el hotăra rară s-o mai întrebe. Prin urmare, nu simţea că
părerea ei contează. Raphael era un om de afaceri puternic, încrezător şi destul de atent la lucrurile din jurul lui. La locul de muncă trebuia să ia zilnic decizii şi chiar se mândrea cu faptul că, de cele mai multe ori, alegea corect. În familie, atunci când lua o hotărâre, se gândea tot timpul la soţia lui şi alegea în
funcţie de ce ştia că-i place. Chiar şi ea era
mulţumită de alegerile lui, dar tot se simţea
exclusă şi izolată. Se raporta la el mai degrabă ca la un tată care lua decizii având în vedere binele copilului. Se privea pe sine mai degrabă ca pe un copil decât ca pe o parteneră având idei şi sentimente pe care să le discute cu soţul ei. Faptul că îl percepea pe

Raphael ca pe-un tată fusese unul dintre motivele care o făcuseră să caute intimitate în altă parte.

Pe Raphael La durut foarte tare să înţeleagă şi să recunoască această dinamică de cuplu. A găsit ajutor într-un alt principiu al trăirii adevărate: faptul că-mi recunosc defectele nu înseamnă că toate problemele din relaţie sunt cauzate de mine. Terapeutul a punctat, de altfel, faptul că intenţiile lui fuseseră bune, modalitatea de a decide pentru amândoi fusese şi ea bazată pe iubire şi chiar pe altruism, dar nu răspunseseră nevoilor Joannei de-a n tratată ca un egal în relaţie. A recunoscut toate aceste lucruri fără să-şi asume în totalitate eşecurile) > căsniciei lor, ci acceptând faptul că exista o metodă mai bună de a lua hotărâri, iar asta presupunea comunicarea cu soţia lui. Cu ajutorul terapeutului, Raphael şi Joanna au negociat schimbările pe care trebuia să le facă în procesul lor de luare în comun a deciziilor din relaţie. Tot psihologul i-a ajutat mult să înţeleagă că existau şi alte schimbări

pe care trebuiau să le facă în căsnicia lor. Au început să înveţe cum să-şi comunice sentimentele, gândurile şi dorinţele fără să se atace reciproc, cum să ceară anumite lucruri fără a părea că emit pretenţii, cum să se bucure de schimbările pe care le fac unul de dragul celuilalt. Pe scurt, au început să-şi reconstruiască intimitatea în căsnicie.

La fel ca multe cupluri care ajung să urmeze o terapie, au discutat cu psihologul atât împreună, cât şi separat. în cadrul şedinţelor individuale, terapeutul i-a ajutat să-şi înţeleagă mai bine atitudinile şi emoţiile. Pe Joanna a ajutat-o să gestioneze sentimentele puternice pe care încă le avea pentru celălalt bărbat şi să înţeleagă că nu aveau să dispară peste noapte. De multe ori, îşi amintea de clipele petrecute cu el, iar dorul după acea intimitate îi întuneca judecata. Terapeutul i-a amintit însă că acţiunile noastre nu trebuie să fie tot timpul bazate doar pe emoţii şi dorinţe, astfel că loanna a continuat să-şi reconstruiască relaţia , , î

cu Raphael. A ales să spună „nu, mulţumesc” atunci când a primit două-trei telefoane de la New York. Ştia, în sinea ei, că acea relaţie nu ducea nicăieri. Era conştientă că Raphael îi fusese fidel şi că o iubea, altfel n-ar fi putut s-o ierte şi să treacă peste greşelile ei. A durat cam un an până a reuşit să-şi recapete sentimentul de intimitate faţă de Raphael şi să lase în urmă sentimentele şi amintirile legate de celălalt bărbat. Ştia că se află pe drumul cel bun către recuperare.

Iartă şi cere iertare

Unul dintre cele mai dificile momente pentru Joanna a apărut după aproximativ nouă luni de consiliere, când a început să simtă iubirea lui Raphael şi să-şi dea seama cât de profund îl rănise. În prima parte a terapiei, se concentrase asupra defectelor lui şi încercase să paseze vina pentru infidelitate asupra lui. După nouă luni ştia că e cazul să-şi asume răspunderea pentru ceea ce făcuse. A început să se simtă din ce în

ce mai vinovată şi şi-a dat seama că nu îi ceruse
niciodată iertare în mod sincer soţului ei.

Din acel moment, au ştiut că ce-a fost în trecut se va vindeca. Infidelitatea Joannei va
rămâne doar o cicatrice, nu o rană deschisă.

La început, când a decis să demareze procesul de recuperare, conştientizase faptul că greşise şi îşi ceruse iertare. De data aceasta, avea nevoie de iertare la un nivel mult mai profund. îşi dădea seama cu adevărat de propria vină. Acum înţelegea darul uluitor pe care i-l făcuse Raphael: iertarea. Aşa că i-a spus din nou:

„Te rog să mă ierţi pentru cât de mult te-am făcut să suferi.”

„Te iert”, i-a răspuns el.

S-au îmbrăţişat cu mari emoţii şi cu lacrimi în ochi şi, din acel moment, au ştiut că ce-a fost în trecut se va vindeca.

Infidelitatea Joannei va rămâne doar o cicatrice, nu o rană deschisă.

Una dintre cele mai mari provocări pentru Raphael în primele etape ale recuperării a fost să accepte ideea că soţia lui încă avea sentimente puternice pentru un bărbat cu care întreţinuse şi relaţii sexuale. îsi amintea de

) > > >

acest lucru de câte ori îi era lumea mai dragă. Dorea să lase în urmă trecutul, dar îi era foarte greu ştiind că ea încă se mai gândea la celălalt şi că simţea ceea ce simţea. Terapeutul i-a explicat că acceptarea acestei realităţi facea parte din procesul de vindecare şi că ei n-ar fi putut să construiască o relaţie autentică dacă Joanna şi-ar n negat sentimentele. Ceea ce conta era că Joanna îl alesese pe el în locul celuilalt bărbat şi că nu lăsase ca emoţiile să-i controleze acţiunile. Trebuia să se concentreze în primul rând asupra alegerii ei, nu asupra sentimentelor.

După acea noapte a iertării, Raphael a simţit că în sfârşit chinul se terminase, că Joanna îi înţelegea acum durerea şi

să îi părea cu adevărat rău pentru ceea ce făcuse. Ştia că are sentimente doar pentru el şi că împreună îşi vor salva căsnicia. Iertarea este esenţială pentru vindecarea după o infidelitate. Implică două elemente-cheie: mărturisirea plină de căinţă a celui care a greşit, precum şi iertarea din partea celui care a fost înşelat. Iertarea este o promisiune: „Nu voi mai avea nimic împotriva ta.” O astfel de împăcare se produce pe mai multe niveluri emoţionale, motiv pentru care Joanna a simţit nevoia să repete procesul iertării la nouă luni după prima şedinţă. În cel din urmă, a inclus nu doar infidelitatea ei sexuală, ci şi alte greşeli care au ieşit la iveală după ce-a început să-şi analizeze în mod sincer căsnicia. Au continuat consilierea luni bune de atunci încolo, dar cu un aer de încredere în locul vălului de incertitudine cu care porniseră la drum în primele luni. De data aceasta, Raphael şi Joanna puteau fi cu adevărat unul pentru celălalt, fiindcă între ei reînflorise încrederea şi îşi luaseră un nou angajament unul față de altul.

>

Atunci când alegi să-ţi recunoşti greşelile, să ierţi şi să încerci să vii în întâmpinarea nevoilor soţului sau soţiei tale, intimitatea în cuplu devine o realitate. Visul îndepărtat nu mai este nici îndepărtat, nici vis. Şi totuşi, mai există un duşman al fidelităţii în căsnicie despre care trebuie să discutăm.

Pornografia: noua infidelitate

Odată cu explozia pornografiei pe internet, din ce în ce mai multe cupluri se confruntă cu un nou tip de infidelitate. Poate că la prima vedere, pornografia nu are prea multe în comun cu infidelitatea. Cu toate astea, atunci când este descoperită de unul dintre parteneri, stârneşte cam aceleaşi emoţii ca adulterul.

Marsha şi Brad erau căsătoriţi de douăzeci şi) î >
trei de ani. Aveau trei copii şi, s-o citez pe ea, „credeam că avem o căsnicie reuşită”. A continuat: „Ştiam că nu mai facem sex la fel de des ca în tinereţe, dar când se întâmpla, credeam că ne

simţeam bine amândoi. Probabil că m-am înşelat.” Într-o noapte, Marsha s-a trezit şi a văzut că soţul ei nu mai era în pat. A ieşit în hol în linişte şi l-a văzut pe Brad uitându-se la un film porno la el în birou. Aşa a început răcirea relaţiei lor. Concluzia Marshei a fost aceeaşi la care au ajuns multe soţii care şi-au surprins partenerii uitându-se la filme porno: „E ceva în neregulă cu mine?” se întreba o soţie. „De ce se uită la o necunoscută pe un ecran? Nu sunt suficient de bună?” Durere, furie, repulsie şi sentimentul de trădare sunt emoţii comune pe care le simte o soţie atunci când află că soţul ei se uită la filme porno.

Din punctul lui Brad de vedere, pornografia era doar un supliment la relaţia lui cu Marsha şi o activitate nevinovată, care îi provoca plăcere sexuală. „Amândoi suntem ocupaţi. Marsha este o soţie şi o mamă bună. Nu vreau să pun presiune asupra ei să facem sex mai des, aşa că mă ocup singur de mine. Nu înţeleg de ce face atâta caz pentru asta.”

Pentru Marsha, în schimb, explicaţia lui suna ca justificarea unui comportament deplasat şi în niciun caz n-o privea ca pe-o chestiune fără importanţă. Când a aflat că asta se întâmpla de doi ani, a fost complet dată peste cap. „Mi-a spus că, atât timp cât nu lasă gravidă o altă femeie şi nu contractează vreo boală cu transmitere sexuală, nu poate n considerat adulter. Din punctul meu de vedere, este adulter fiindcă se uită la altele pentru a avea parte de plăcere sexuală, în loc să-mi ceară mie asta. Iar faptul că a făcut asta fără să-mi spună şi că a negat până când am găsit dovezi, înseamnă că era conştient de faptul că face
ceva greşit.

„De ce se uită la o necunoscută pe un ecran? Nu sunt suficient de bună?”

Când Brad şi-a dat seama cât de rănită se simţea Marsha, a fost de acord să se

oprească şi, timp de câteva luni, chiar s-a ţinut de cuvânt. Relaţia lor părea că merge pe drumul cel bun, până când, peste cam un an şi jumătate, Marsha a descoperit că Brad se uita din nou pe site-uri porno. În acel moment, a sunat la mine la cabinet şi a cerut o programare. „Eu nu mai pot continua în felul ăsta”, mi-a spus. „Nu mai am încredere în el şi nici nu mai vreau să facem dragoste. Când am aflat prima oară şi mi-a promis că se opreşte, mi-a fost greu, dar m-am străduit, am devenit mai disponibilă pentru el şi am început să facem sex mai des. Credeam că lucrurile merg bine, iar acum am aflat, de fapt, adevărul. Mi- am dat seama că nu mai pot continua aşa.”

O înţelegeam perfect pe Marsha. Am întrebat- o dacă, după părerea ei, Brad ar fi fost dispus să vină să stea de vorbă cu mine. „Probabil că da”, mi-a răspuns. „I-am spus de dimineaţă că vreau să divorţăm, asa că ştie că vorbesc

> > >

serios.” Brad a venit, într-adevăr, iar povestea lui semăna cu multe altele pe care le auzisem de-a lungul anilor.

începuse să se uite la filme porno în timpul facultăţii şi a continuat cât era tânăr. Se oprise în primii ani de căsătorie şi credea că obiceiul murise. Intrase într-o altă etapă a vieţii.

Cu toate astea, chiar şi când facea dragoste cu Marsha, îi apăreau în minte imagini din filmele din trecut, aşa că a început din nou să se uite. Nu îi spusese Marshei, fiindcă ştia că n-ar fi de acord. în sinea lui, ştia că face ceva greşit, dar tentaţia era prea mare. Brad dădea glas unei realităţi, anume că pornografia provoacă dependenţă, la fel ca alcoolul şi drogurile. Asemenea unei stimulări chimice, eliberează hormonul fericirii, dopamina. Cu timpul, pentru a reveni la acelaşi nivel iniţial de excitare, ai nevoie de mai mult alcool, de droguri mai puternice sau de filme porno mai dure. Consumatorul a devenit dependent deja. Comportamentul lui nu se va schimba fără tratament. Dacă este posibilă recuperarea? Da, dar nu fără ajutorul cuiva pe termen lung şi doar cu un angajament puternic din partea celui ce vrea să renunţe.

Brad, în schimb, nu voia să primească ajutor, fiindcă nu credea că are o problemă. Oare câţi dependenţi de alcool n-au spus acelaşi lucru: „N-am nicio problemă cu băutura”? Mi-ar plăcea să pot spune că Brad s-a răzgândit şi că el şi Marsha s-au împăcat, dar lucrurile n-au stat aşa. Din punctul Marshei de vedere, făcuse tot ce se putea face, aşa că a divorţat de Brad. Atitudinea lui faţă de pornografie i-a influenţat acestuia decizia. A ales plăcerea personală în locul iubirii în cuplu, deşi ştia că îi va distruge căsnicia.

De ce este pornografia atât de dăunătoare unei căsnicii? Fiindcă în psihicul uman există ceva ce jinduieşte după fidelitate sexuală. Când soţul sau soţia caută satisfacţie sexuală în altă parte, celuilalt i se frânge inima. Poate că asta voia lisus să spună prin „oricine se uită la femeie, poftind-o, a şi săvârşit adulter cu ea în inima lui”. Se referă la ceea ce unii numesc a înşela mental sau emotional. Într-adevăr, nu este acelaşi lucru cu infidelitatea fizică, dar este adulter.

Este posibilă împăcarea după o infidelitate? Da, dar numai atunci când există voinţă din partea ambilor soţi de a-şi cere iertare şi de a se vindeca.

Alege felul în care reacţionezi în faţa durerii şi a furiei

Acum aş vrea să vorbim puţin despre cele mai frecvente capcane în care cad cuplurile atunci când încearcă să ajungă la trăirea adevărată după un episod de infidelitate. Aşa cum am spus şi mai devreme, când afli că soţul sau soţia te-a înşelat, e ca şi cum ai asista la explozia unei bombe în căsnicia ta. Lucrurile nu mai pot funcţiona ca înainte. Te confrunţi cu emoţii noi şi trebuie să iei decizii. Modul în care reacţionezi în fata acestor situaţii te va îndrepta către împăcare sau către divorţ. Cele mai multe persoane, când află despre infidelitatea partenerului, se simt copleşite de durere şi de furie. Acestea sunt emoţii profunde şi puternice. La furie, poţi apăsa pe trăgaci şi-l poţi ucide pe cel care te-a rănit sau poţi ieşi pe uşă şi să nu te mai

întorci niciodată. Una dintre alegeri duce la moarte, alta la divorţ, dar niciuna nu oferă soluţii pentru problemele care au făcut ca infidelitatea să apară. De asemenea, dau naştere unei noi serii de probleme cu care va trebui să te lupţi.

Durerea şi furia sunt emoţii sănătoase. Ele transmit faptul că eşti un om normal, căruia îi pasă de căsnicia lui. Mai înseamnă faptul că te consideri o persoană valoroasă, căreia i s-a făcut un rău. Arată faptul că preţuieşti corectitudinea şi dreptatea. Trebuie să gestionezi aceste emoţii într-un mod pozitiv. La început este perfect sănătos să-ţi manifeşti suferinţa prin plânsete şi lamentări. Totuşi, corpul tău nu va rezista prea mult timp la o asemenea agonie, aşa că episoadele de plâns trebuie alternate cu perioade de calm.

O modalitate sănătoasă de-a gestiona furia faţă de soţul care te-a înşelat este să-ţi exprimi verbal suferinţa pe care ţi-a provocat-o. Tine cont de faptul că afirmaţiile presărate cu „tu” (implicit sau explicit) au tendinţa să sune acuzator şi să stârnească reacţii

negative din partea lui. Dacă vei folosi, de exemplu, formulări precum „m-ai trădat... m-ai rănit... ai profitat de mine... nu mă iubeşti, nu m-ai fi putut iubi niciodată”, vei stârni mai degrabă certuri decât empatie. Sunt afirmaţii prin care vina este aruncată direct asupra cuiva şi care incită la reacţii negative, pe când afirmaţiile avându-l pe „eu” încorporat îţi transmit mai departe emoţiile.

Este mult mai bine dacă reuşeşti să-ţi exprimi furia prin afirmaţii care îl conţin pe „eu” decât prin afirmaţii care îl conţin pe „tu” şi care pot suna acuzator şi pot stârni o reacţie defensivă sau agresivă. Iată câteva exemple de afirmaţii în care există un „eu” subînţeles: „Mă simt trădată... mă simt rănită... mă simt folosită; simt că ai profitat de mine... simt că nu mă iubeşti; simt că nu m-ai iubit niciodată... mă simt murdară... simt că nu vreau să te mai ating niciodată.”^ Toate acestea sunt afirmaţii care îi transmit soţului tău/sotiei tale ceea ce simţi şi ce gândeşti. Sunt dezvăluiri sincere, nu deghizate, care îi comunică

durerea profundă pe care o simţi. Dacă-ţi doreşti o recuperare, sotul/sotia ta trebuie să afle şi să înţeleagă cât de tare te-a rănit şi cât de furioasă/furios te simţi. O altă modalitate de a-ţi gestiona suferinţa este s-o împărtăşeşti cu un prieten, cu un pastor sau cu un terapeut în care ai încredere. A vorbi cu altcineva despre durerea şi furia pe care-o simţi este o modalitate sănătoasă de a-ti transforma furia într-o > rezoluţie pozitivă.

Pe de altă parte, există multe moduri de-a reacţiona negativ la furie, care agravează problema. Dacă, de exemplu, începi să spargi farfurii şi pahare la nervi, pe lângă faptul că îi poţi face rău fizic soţului şi poţi fi acuzat de agresiune, vei distruge şi nişte lucruri la care probabil ţii. Dacă acest lucru se mai întâmplă şi în faţa copiilor, le vei oferi imaginea unor părinţi care şi-au pierdut controlul şi care îi va afecta profund. Astfel de accese de furie, însoţite de ameninţări sau agresiuni fizice, te pot trimite chiar

la închisoare şi-ţi pot înrăutăţi situaţia. în acelaşi timp, îi vei da ocazia soţului să se simtă mai puţin vinovat. Acum poate da vina pe tine, fiindcă tocmai ce i-ai demonstrat prin comportamentul tău că eşti o persoană necontrolată şi iraţională. A prelua vina sau a-i da ocazia să-ţi paseze ţie vina va îngreuna procesul de recuperare şi îl va împinge pe partenerul tău mai aproape de divorţ.

Răzbunarea este o altă reacţie frecventă, dar , * negativă, la infidelitate. îţi poţi lua revanşa întâlnindu-te cu cineva şi având, la rândul tău, o aventură pentru a-i arăta partenerului ce înseamnă să te simţi trădat. O altă modalitate de-a te răzbuna este să mergi la locul său de muncă şi să faci o scenă cu ţipete şi urlete. Dacă te anunţă că pleacă de acasă şi că vrea să- şi continue relaţia cu persoana cu care te-a înşelat, te poţi răzbuna prin a le sparge geamul noii lor locuinţe cu o cărămidă, sunându-i de mai multe ori pe zi şi nezicând nimic, tăindu- le cauciucurile sau luându-le bateria de la maşină, cum îmi amintesc că s-a întâmplat într-un caz.

Toate sunt tactici copilăreşti şi contraproductive, pe lângă faptul că sunt ilegale.

Orice încercare de răzbunare e sortită din start pieirii. Dacă aplici zicala *ochi pentru ochi şi dintre pentru dinte,* nu vei face decât să-i uşurezi sentimentul de vină partenerului tău şi să-i alimentezi dorinţa de-a riposta. Ca urmare, problema se agravează în loc să-şi găsească rezolvarea.

Mergeţi la terapie

Dacă afli că soţul sau soţia te-a înşelat, va trebui să-ţi răspunzi la multe întrebări şi să iei o sumedenie de decizii. Cel mai bine ar fi să încerci să găseşti aceste răspunsuri şi să iei nişte decizii cu ajutorul unui terapeut sau al unui prieten în care ai încredere şi care te poate ajuta să-ţi gândeşti următorii paşi cu limpezime.

Uneori poate că cel care te-a înşelat nu va dori să meargă la terapie. în acest caz, mergi singur. Fii tu cel care iniţiază procesul. Dacă partenerul nu vrea să dea piept cu situaţia, tu oricum ai propriile tale emoţii şi hotărâri la

care să te gândeşti. E mult mai probabil să iei nişte decizii înţelepte cu ajutorul cuiva care nu este implicat emoţional în acea situaţie.

E posibil ca partenerul să ţi se alăture până la urmă la psiholog, chiar dacă la început a părut reticent. Dacă alege să nu vină, tu poţi urma calea trăirii adevărate, iar în viitor te vei bucura de o viaţă mai bună, ne că rămâi în acea căsnicie sau nu.

Nu poţi rezolva problemele altora, dar te poţi ocupa de ale tale.

Din punctul meu de vedere, dacă soţul sau soţia te-a înşelat, obiectivul ar trebui să fie

> >

reconsolidarea căsniciei, dar sigur că acest lucru nu este posibil de fiecare dată. Poate că soţul tău nu este dispus să renunţe la acea relaţie sexuală sau poate că-ţi promite că va renunţa, fără s-o facă de fapt. O altă variantă este să încheie aventura, pentru ca mai târziu să înceapă o alta. Nu poţi rezolva problemele altora, dar te poţi ocupa de

ale tale. Provocarea trăirii adevărate este să-ţi asumi răspunderea pentru propriile gânduri şi acţiuni, încercând să găseşti cea mai constructivă opţiune când te afli în situaţii dificile de viată. Este cea mai bună abordare pentru sănătatea ta mintală şi spirituală, deoarece include posibilitatea stimulării unei schimbări pozitive în viaţa soţului tău/sotiei tale.

> >

Alte resurse

- focusonthefamily.com — mai multe informaţii pentru cei care se confruntă cu infidelitatea şi/sau dependenţa de pornografie
- faithfulandtrue.com – pentru bărbaţii dependenţi de sex şi pentru partenerele care au nevoie de sfaturi şi îndrumări

Note:

35 Matei, 5:28. (AC ¿z.)

36 În funcţie de personalitatea fiecăruia, un soţ înşelat/o soţie înşelată poate simţi o serie întreagă de lucruri. Este perfect în regulă să adaugi oricare dintre următoarele afirmaţii

pentru a-ţi transmite frustrarea sau furia: „Simt că nu mai am aer... Aş vrea să mor... Dacă îl/o prind, îl/o omor... Simt că-mi vine să te omor... Nu înţeleg... Credeam că avem o căsnicie fericită... Simt că te-am dezamăgit... Mi-aş dori să pleci; simt că nu vreau să mai stau lângă tine.” (AC zz.)

CAPITOLUL 13
Soţii alcoolici/dependenţi de droguri

Alcoolismul este unul dintre fenomenele care afectează cel mai tare intimitatea în căsnicie. Cu totii cunoaştem sau am auzit de familii)) destrămate, căsnicii spulberate şi vieţi distruse de alcoolism. Poate că ai crescut într-o familie care s-a confruntat cu o astfel de problemă sau poate că ai lângă tine un astfel de partener. Dacă te găseşti în vreuna din aceste situaţii, atunci probabil că ştii cum afectează alcoolismul întreaga familie.[22] Băutul şi comportamentul celui care bea afectează nu doar viata consumatorului, ci şi vieţile celor care interactionează cu el.

Cum îţi dai seama dacă partenerul tău este alcoolic? Cercetările definesc alcoolismul ca pe-o boală care se manifestă prin următoarele patru simptome:

- pofta – o nevoie sau o dorinţă puternică de-a bea;
- pierderea controlului – să nu te poţi opri din băut odată ce ai început;
- dependenţa fizică – simptome de sevraj, precum greaţă, transpiraţie, tremur şi anxietate atunci când nu mai bei;
- toleranta – nevoia de-a bea cantităti din ce în ce mai mari pentru a te îmbăta.^

Conform unui studiu din anul 2015, aproximativ 56,9% dintre americanii cu vârste peste optsprezece ani au recunoscut că au consumat cel puţin o băutură alcoolică în ultima lună.[22] Alcoolul este drogul cel mai accesibil şi cel mai răspândit—, aşadar, în acest capitol mă voi concentra asupra efectelor sale în căsnicie.

De ce este alcoolul atât de distructiv într-o căsnicie? Răspunsul este „din cauza comportamentului celui care consumă”. Consumatorul trăieşte într-o lume egoistă, într-un sens mai general, acelaşi lucru este valabil pentru noi toţi, dar i se aplică mai ales celui care

este dependent de alcool sau droguri.

Consumatorul de alcool – sau de droguri – se gândeşte doar la sine, este preocupat doar de propria durere sau plăcere şi, prin urmare, duce o viaţă destul de egocentrică. Acest egocentrism îi afectează traiul de zi cu zi, precum şi relaţiile personale. Este un tipar comportamental cu tendinţe distructive într-o căsnicie.

Care sunt aceste tendinţe? Cea mai serioasă , este ascunderea adevărului. Pentru a-şi ascunde dependenţa, alcoolicul va deveni un maestru al înşelăciunii. înşelăciunile sunt duşmanul) J J intimităţii. În felul acesta, apar ziduri între soţ şi soţie. Alte manifestări ale comportamentului unui dependent de alcool ar mai fi tendinţa de a evita conflictele, distanţarea emoţională de partener, lipsa de empatie şi dezinteresul faţă de acesta. Dependenţa îl desensibilizează în fata celor care tin la el. Prioritatea lui numărul unu este să consume substanţa de care este dependent şi nimic nu-l va convinge să nu-şi mai hrănească această dependenţă. Cu

toate că este perfect conştient de faptul că alcoolul sau drogurile pe care le consumă îi afectează atât pe soţie, cât şi pe copii, va continua să bea şi-şi va lăsa familia să sufere.

Viaţa lângă un dependent de droguri sau alcool face ca intimitatea în cuplu să fie imposibilă.

În timpul beţiei, persoanele dependente adoptă comportamente care, în cele din urmă, le distrug căsniciile. Alcoolicii au tendinţa să-şi înşele partenerii. Faptul că era beat atunci când s-a întâmplat n-o consolează cu nimic pe soţia care află. Alte îndeletniciri frecvente ale alcoolicilor sunt neglijarea şi abuzul fizic şi emoţional. Chiar şi atunci când nu sunt abuzivi, felul în care vorbesc şi în care se comportă pot stârni dezgust, milă, furie şi teamă din partea partenerilor lor. La asta se pot adăuga alte probleme care apar la serviciu: faptul că nu sunt capabili să-şi păstreze locul de muncă; conducerea sub influenţa băuturilor alcoolice şi

punerea altora, inclusiv a apropiaţilor, în pericol; iresponsabilitatea financiară; îndepărtarea de familie şi de prieteni; provocarea de rău fizic până în punctul de a comite omor. Toate acestea pot
distruge definitiv o căsnicie. Viaţa lângă un dependent de droguri sau alcool face ca intimitatea în cuplu să fie imposibilă.

Barbara: „Aş vrea să-l iubesc, dar...”

Barbara ştia foarte bine sentimentul de zădărnicie pe care-l ai atunci când trăieşti cu un partener alcoolic. Mi-a spus că soţul ei, Dan, avea obiceiul să bea încă dinainte ca ei doi să se căsătorească, dar după căsătorie lucrurile se înrăutăţiseră. De zece ani, alcoolismul le măcina căsnicia. îi era greu să-şi vadă soţul beat, dar pe lângă asta era şi extrem de abuziv verbal, ceea ce facea ca situaţia să fie aproape insuportabilă. În plus, din cauza alcoolismului, îi era greu să-şi păstreze locul de muncă. De fiecare dată, tiparul lui Dan era să înceapă o slujbă nouă, să

se arate entuziasmat şi să promită că de data asta lucrurile vor merge brici, însă speranţa murea destul de repede. începea iar să bea şi apoi îşi pierdea serviciul. După fiecare concediere, trecea printr-o fază de beţie cruntă, apoi se lăsa o perioadă şi începea din nou să caute o slujbă. Fiecare prilej de muncă aducea speranţă, apoi începea să bea şi relua ciclul.

Barbara deja îşi putea da seama în ce fază a ciclului se aflau şi putea să anticipeze ce urmează. Nu voia să divorţeze, dar situaţia se înrăutăţea pe zi ce trecea, în ciuda credinţei în Dumnezeu şi a nenumăratelor discuţii pe care le avusese cu Dan.

„Acum mă aflu în punctul în care nu mai ştiu ce să fac. îmi dau seama că ceea ce simt pentru el se stinge pe zi ce trece. Vreau să-l respect, să- 1 iubesc şi să-l ajut, dar nu ştiu cum”, mi-a spus. Zece ani i se păreau deja o veşnicie, iar Barbara începea să se gândească serios la acel lucru pe care nu şi-l dorea: divorţul.

înţelege ce înseamnă comportamentul încurajator

Discutând mai mult cu Barbara, mi-am dat seama că, în multe sensuri, era o persoană mijlocitoare. Fără să-şi dea seama, ea îl ajuta pe Dan să-şi menţină stilul de viaţă bazat pe dependenţă. Tatăl ei fusese alcoolic, ceea ce se întâmplă frecvent la soţiile căsătorite cu bărbaţi dependenţi de băutură. învăţase din copilărie arta de a trece cu vederea comportamentul deranjant al tatălui, a încerca să menţină pacea în familie, a căuta scuze pentru comportamentul lui şi de a visa la ziua în care lucrurile vor fi altfel. Barbara folosea acum în mod inconştient aceleaşi abilităriPentru a favoriza alcoolismul lui Dan. Persoana mijlocitoare simte nevoia să acopere cu orice preţ haosul produs de droguri sau de alcool şi, făcând acest lucru, perpetuează dependenţa. Fără persoana mijlocitoare dependentului i-ar fi mai greu să-şi continue obiceiul. Persoana care mijloceşte dependenţa se simte furioasă de multe ori, dar reuşeşte să ascundă acest lucru sub grija autentică pentru dependent. Mijlocitorul este răbdător şi altruist, îl protejează şi-l salvează pe dependent de nenumărate ori. Răsplata lui este o

pace superficială care nu poate duce la intimitate în

A înţeles că a te comporta iubitor, înţelegător şi grijuliu cu un dependent de alcool înrăutăţeşte situaţia.

Ştiam că Barbara va trebui să-şi schimbe) J modul de-a gândi şi comportamentul dacă voia să facă vreodată o schimbare pozitivă în căsnicia ei. Va trebui să înveţe să nu-şi mai asume responsabilitatea pentru comportamentul soţului ei şi să răspundă doar de cel propriu şi să-l lase pe Dan să suporte consecinţele stilului său de viaţă. Pentru multi > J > dintre partenerii alcoolicilor asta înseamnă o schimbare drastică de comportament. Ei trebuie să înţeleagă faptul că singurul lucru care poate motiva o persoană dependentă să

renunţe la acea adictie şi să se trateze este să suporte consecinţele alegerilor sale. Doar aşa va conştientiza dependentul faptul că poate ajunge să piardă toate lucrurile importante din viaţa lui. Această revelaţie apare de obicei în urma unui moment de criză. Poate fi vorba fie despre pierderea slujbei, o boală gravă, o arestare, despărţirea de soţ/soţie sau despre respingerea din partea familiei şi a prietenilor, în momentul în care persoana dependentă ajunge să-şi dispreţuiască stilul de viaţă, abia atunci devine suficient de motivată să urmeze un tratament.

Barbara venise la mine ca s-o ajut cu sfaturi pentru căsnicie, dar ştiam că nicio metodă nu va da rezultate dacă nu abordam problema dependenţei lui Dan. Prima mea sugestie a fost să se alăture întâlnirilor Al-Anon. Al-Anon este o organizaţie naţională care oferă informaţii şi

0 > > > > sprijin familiilor dependenţilor de alcool. Le ajută cu sfaturi practice şi cu sprijin emoţional, astfel încât să poată face schimbări pozitive. în urma

acestor întâlniri, participanţii ajung să înţeleagă că, deşi nu pot controla comportamentele dependente ale celor dragi, le pot totuşi influenţa.—

Alcoolismul şi celelalte tipuri de dependenţe au tendinţa să izoleze treptat familiile în care aceste lucruri se întâmplă. Partenerul devine de obicei inactiv, fiindcă se simte paralizat de ruşine, de nesiguranţă şi pus în faţa fricii de necunoscut. Barbara a aflat la întâlnirile Al- Anon că nu era singura care se afla în această situaţie. Există milioane de bărbaţi şi de femei care sunt, la rândul lor, căsătoriţi cu alcoolici şi care s-au confruntat cam cu aceleaşi situaţii în căsniciile lor. Vieţile acestor oameni sunt sau au fost la un moment dat dificil de redresat.

Barbara a găsit şi speranţă la Al-Anon. Primul pas a fost să-şi asume răspunderea pentru propriile atitudini şi acţiuni, ceea ce reflectă primele două principii ale trăirii adevărate. Al doilea pas a fost să-l lase pe Dan să-şi asume responsabilitatea pentru propriile acţiuni. A învătat că înrăutăţeşte situaţia şi că alcoolismul ,,

face ca dependentul să sufere o regresie şi să devină imatur emoţional. Alcoolicii învaţă să manipuleze, să înşele şi să mintă pentru a-şi putea păstra viciul. Poveştile şi scuzele lor par atât de plauzibile, încât partenerul este de multe ori tentat să-i creadă.

Barbara învaţă iubirea dură

Barbara a acceptat, într-un final, faptul că Dan o folosise în toţi aceşti ani pentru a-şi conserva viciul. A recunoscut că greşise încurajându-i comportamentul, cu toate că ştia că nu ea era vinovată pentru dependenţa lui. Acum era timpul să înceteze să mai fie un pion şi să încerce iubirea dură. A învătat cum să-l iubească în mod autentic pe Dan, fără să-l mai acopere în vreun fel, să inventeze scuze sau să-l salveze de consecinţele comportamentului său. A înţeles că era responsabilă pentru propria atitudine fată de alcoolismul lui, la fel cum el era responsabil de propriul comportament. Şi- a dat seama că nu trebuia să se lase prinsă în caruselul comportamentului soţului ei şi că nici nu îl putea schimba.

Putea, în schimb, să încerce să-l schimbe în bine cu ajutorul iubirii dure.

încă îşi aminteşte cât de greu i-a fost să-l lase să stea în arest într-o noapte, în ciuda rugăminţilor lui de a-i plăti amenda. L-a sunat pe un prieten de la Al-Anon. S-au rugat şi au plâns împreună la telefon. Gândul că Dan va petrece noaptea în arest a durut-o foarte tare, dar ştia că refuzul de a-l mai ajuta era cea mai bună modalitate pentru a-şi demonstra iubirea în acel moment şi că iubirea este cea mai puternică armă de partea binelui. în acel an, a asistat pasiv la pierderea unui nou loc de muncă, cu toate că, dacă ar fi intervenit şi l-ar fi ajutat, ştia că el ar fi reuşit să şi-l păstreze. Şi- a dat seama că miza asumării răspunderii pentru propriul comportament era mai importantă decât slujba lui. După ce şi-a pierdut slujba, Dan a căzut iar în patima beţiei o perioadă. în acel moment, Barbara i-a luat pe copii şi s-a mutat la mama ei.

Asta i-a pus capac lui Dan. Imediat a început s-o implore să se întoarcă acasă. I-a promis că nu va mai bea

niciodată şi că-şi învăţase lecţia.

> >) >

Cu ajutorul prietenilor de la Al-Anon, Barbara a reuşit să nu se lase înduplecată de lacrimile lui şi să-i spună „nu”. I-a atras atenţia că nu se va întoarce până când nu se va înscrie într-un program special de tratare a alcoolismului şi până când nu vor începe să meargă împreună la terapie de cuplu. De data asta, nu mai credea în soluţii rapide. Nu avea de gând să se întoarcă dacă el n-ar fi început să caute o metodă de tratament pentru alcoolism şi dacă nu era dispus să facă eforturi împreună cu ea ca să-şi salveze căsnicia.

A doua seară, Dan a venit iar s-o roage să se întoarce acasă. Era dispus să înceapă un tratament dacă ea va reveni. Barbara, în schimb, şi-a dat seama că era încă o încercare a lui de a o manipula, aşa că răspunsul ei a fost un blând, dar ferm „nu”.

„Te iubesc prea mult să mă întorc acum lângă tine”, i-a spus. „N-aş face decât să sabotez tot procesul. Mă voi întoarce după ce vei lua în serios

obstacolul băuturii şi după ce vom începe să ne ocupăm de problemele noastre de cuplu.” I-a povestit despre un program care se desfăşura într-un oraş din apropiere şi l-a asigurat că ea şi copiii vor fi implicaţi în recuperare şi chiar vor participa la câteva şedinţe de consiliere la cererea personalului de la centru.

„Dan, avem o problemă serioasă”, a continuat, „şi nu se va rezolva de la sine. Cu toţii avem nevoie de ajutor. Tu ai ocazia acum să te hotărăşti dacă tii la căsnicia şi la familia ta sau
> > J
dacă alegi alcoolul până la sfârşitul vieţii.”

După trei zile, Dan se internase deja în centrul de tratament, iar în următoarele trei luni a început să descopere treptat o lume cu totul nouă, o lume reală în care oamenii îsi asumau ' > răspunderea pentru propriile acţiuni şi emoţii, în care învăţau să se cunoască pe ei înşişi şi să pretuiască relaţiile cu ceilalţi. A învătat multe 1 > î J > despre alcoolism, dar şi despre el însuşi. Pentru prima dată în viaţă, Dan şi-a dat seama că este mult mai plăcut să trăieşti cu adevărat decât în lumea plină de iluzii a alcoolului.

La sfârşitul programului de nouăzeci de zile de tratament (la care au participat Barbara şi copiii, la cererea terapeutului), Dan a fost externat. A înţeles că Barbara nu se va muta înapoi decât după suficient de multe şedinţe de terapie de cuplu, în urma cărora să încerce să-şi vindece rănile emoţionale provocate în ultimii zece ani şi să construiască noi tipare de comportament în căsnicie. De data asta, Dan încetase s-o mai roage să se întoarcă acasă. Trăia în sfârsit în lumea reală şi acum înţelegea cât de tare o rănise în ultimii zece ani cu comportamentul lui egoist şi distructiv, dându-şi seama că soţia lui avea, la rândul ei, nevoie de timp să se vindece. În plus, a recunoscut faptul că mai avea mult de învăţat despre cum să se comporte din acel moment cu soţia şi cu copiii.

Am început terapia de cuplu cu ei doi şi copiii, iar după nouă luni s-au mutat împreună din nou. Dan a continuat să meargă la întâlnirile Alcoolicilor Anonimi (AA)— o dată pe săptămână în acea perioadă. La rândul ei, Barbara a

înţeles că trebuia să se dezvolte personal şi a continuat să meargă săptămânal la întâlnirile Al-Anon. în timpul celor nouă luni, Dan a avut doar o scurtă recădere. Se afla la o întâlnire de afaceri şi a crezut că poate bea un pahar de dragul socializării fără să se îmbete. Paharul s-a transformat în două şi tot aşa, până când, la sfârşitul întâlnirii, a trebuit să i se cheme un taxi pentru a ajunge acasă. în săptămâna care a urmat, a mers zilnic la întâlnirile AA şi le-a povestit despre episod, la fel cum a mărturisit în fata Barbarei şi a mea, în cadrul următoarei şedinţe.

) î

Această deschidere era cu totul diferită de fostul lui stil de viaţă bazat pe negare şi minciuni. Amândoi erau destul de încrezători în faptul că relaţia lor va arăta altfel decât în ultimii zece ani. Am continuat să ne întâlnim o dată pe lună în următoarele şase luni după ce s-au mutat din nou împreună şi de două ori pe an de atunci încolo. Au trecut cinci ani de la ultima noastră întâlnire până când am început să scriu despre relaţia lor, dar în fiecare an, de

Crăciun, primesc de la ei o felicitare şi câteva rânduri, în care-mi spun cele mai importante lucruri care li s-au întâmplat în răstimpul anului. îmi spun întotdeauna cât sunt de recunoscători pentru ajutorul primit.

Adevărul este că cei mai mulţi dependenţi nu se vor schimba decât atunci când durerea lor devine de nesuportat.

Povestea lor este una încununată cu succes. Există poveşti de succes, însă nu există vindecare pentru alcoolism. Un alcoolic se va afla întotdeauna la doar o înghiţitură distanţă de dependenţa lui. Din păcate, este şi un caz rar. Cele mai multe persoane căsătorite cu alcoolici sau dependenţi de droguri ajung să divorţeze. Au încercat să discute cu ei raţional, să le ţină predici furioase, să nu le mai vorbească, să plângă, să-i implore, să ascundă gravitatea situaţiei faţă de alţii, să le găsească scuze, să îi ajute şi să spere, în ciuda oricăror dovezi, că partenerii lor se vor schimba la un moment dat.

Adevărul este că cei mai mulţi dependenţi nu se vor schimba decât atunci când durerea lor devine de nesuportat. Acea durere poate fi stârnită de oricare dintre consecinţele naturale ale dependenţei lor, precum pierderea slujbei, îmbolnăvirea sau respingerea din partea prietenilor. Cea mai acută suferinţă pe care-o poate simţi un dependent este totuşi gândul că-şi poate pierde soţul/soţia sau altă persoană extrem de importantă din viaţa lui. Asta l-a motivat pe Dan să urmeze un tratament şi asta pare să-i motiveze pe cei mai mulţi dependenţi care încearcă să renunţe. Gândul că pot pierde acea persoană importantă din viaţa lor le provoacă suficient de multă suferinţă încât să ceară ajutor.

Asta înseamnă că şi acel om, fie ea soţie sau
prieten apropiat, trebuie să fie suficient de puternic pentru a nu ceda manipulării iniţiale la care va apela dependentul şi să fie dispus să se implice cu blândeţe şi cu fermitate în tratamentul pe termen lung al acestuia, care poate include întâlniri cu grupul

de sprijin pe parcursul şi la finalul recuperării. Cei mai mulţi dintre partenerii sau prietenii apropiaţi ai dependenţilor nu sunt suficient de puternici încât să aplice abordarea trăirii adevărate fără îndrumarea şi sprijinul unui grup precum Al- Anon. La urma urmei, unii s-au obişnuit să fie persoane mijlocitoare timp de zece sau cincisprezece ani. Aceste tipare nu se schimbă peste noapte. Chiar şi atunci când în sfârşit se hotărăsc să opteze pentru iubirea dură, e posibil ca familia şi alţi prieteni binevoitori să-i acuze de faptul că l-au abandonat pe dependent. Prin urmare, dacă faci parte din familia unui alcoolic, prima măsură pozitivă pe care-o poţi lua este să te alături unui grup de sprijin educaţional precum Al-Anon.

Interesează-te de programe speciale pentru dependenţi

Un alt pas important pe care-l poţi face pentru a aduce o schimbare pozitivă în căsnicia cu un alcoolic sau un dependent de droguri este să te interesezi de centre de tratament la

care vei putea apela atunci când partenerul tău va fi dispus să meargă.

Există trei formate de bază pentru tratarea adictiilor de acest fel. Unul este *tratamentul la domiciliu.* Acest program presupune o perioadă de detoxinere (dacă e nevoie), întâlniri săptămânale, terapie individuală şi de grup şi testarea regulată a urinei. întâlnirile cu alţi dependenţi şi testarea urinei sunt extrem de importante. Un dependent nu poate să păcălească alţi dependenţi. De asemenea, ştiind că va fi supus periodic la testări, va fi descurajat să consume şi îi va fi mai uşor să reziste tentaţiei. Programele de tratament la domiciliu sunt mai ieftine şi afectează mai puţin relaţiile de familie şi prezenţa la locul de muncă. Dau cele mai bune rezultate în cazul persoanelor care au o stare bună de sănătate şi sunt îndeajuns de motivate să renunţe.

Tratamentul prin internarea intr-un centru de recuperare este o altă variantă de program mai intensiv. De obicei, presupune detoxifierea, prelegeri educaţionale despre

alcoolism, terapie individuală şi de grup, implicarea familiei şi, uneori, terapie ocupaţională şi de recreaţie. Un astfel de program poate dura între şase săptămâni şi trei luni, iar la final, pacientul este invitat să participe la întâlnirile Alcoolicilor Anonimi sau ale altui grup de sprijin. Tratamentul sub internare are avantajul de a fi intensiv şi de a ţine la distanţă persoana dependentă atât de substanţa respectivă, cât şi de mediul din care o poate procura. Este cel mai indicat persoanelor care sunt dependente de multă vreme, au o stare de sănătate deteriorată sau care trăiesc într-un mediu care predispune la consumul de alcool sau droguri.

O a treia metodă de tratament a dependenţilor ar fi *programele rezidenţiale.* Astfel de programe oferă o variantă de tratament pe termen lung, într-un mediu controlat în care consumatorul învaţă să trăiască iară substanţa de care este dependent. Programele rezidenţiale durează de obicei între şase luni şi un an. Sunt programe foarte bine structurate, care

oferă consumatorului o serie de activităţi constructive care să-l ţină ocupat şi izolat faţă de drog şi de alţi utilizatori. De obicei, pacientul este cazat într-o rezervă, i se alocă responsabilităţi zilnice de întreţinere a centrului, mese cu mai multe feluri de mâncare şi un mediu care încurajează o anumită disciplină. Aceste programe includ adeseori şi prelegeri educaţionale, o pregătire vocaţională, pe lângă alte activităţi de grup. Terapia se concentrează nu doar asupra problemei dependenţei, ci include şi abordarea altor probleme emoţionale/relaţionale. Programele rezidenţiale sunt recomandate mai ales tinerilor şi adolescenţilor, mai rar adultilor, şi pot fi destul de costisitoare. În unele cazuri, asigurarea medicală poate acoperi doar o parte din costuri.

Anumite scheme de tratament au înregistrat mai mult succes decât altele – succesul fiind definit prin capacitatea de a duce o viaţă fără droguri/alcool, de a avea un stil de viaţă responsabil şi pozitiv şi de-a forma relaţii noi după

încheierea tratamentului. Cele mai de succes astfel de programe au în comun următoarele elemente: (1) angajamentul de a oferi un mediu fără substanţe care provoacă dependenţă şi obiectivul abstinenţei totale; (2) îngrijire medicală de calitate; (3) un accent puternic asupra laturii spirituale a vieţii; (4) şedinţe educaţionale care au ca scop înţelegerea efectelor drogurilor şi ale altor substanţe; (5) şedinţe de terapie individuală şi de grup; (6) implicarea familiei în procesul de recuperare (soţ/soţie, copii sau alţii) şi (7) angajamentul ferm de a include pacientul într-un grup de sprijin după terminarea programului de recuperare. Poţi afla mai multe informaţii despre diferite centre de tratament prin intermediul grupurilor de sprijin Al-Anon de la preotul din parohia ta, de la clinicile de sănătate mintală sau, pur şi simplu, discutând cu prietenii.^ întotdeauna este bine să te informezi despre diferite variante de tratament încă de la începutul procesului, pentru ca atunci când soţul sau soţia se va simţi pregătită să-l înceapă, să îi poţi

oferi câteva sugestii. Cele mai multe astfel de programe chiar sunt deschise vizitatorilor şi oferă toate informaţiile) J necesare despre metodele de tratament şi despre costurile membrilor familiei. Ele diferă de la program la program, iar cele mai multe tipuri de asigurări includ şi tratamentul dependenţei. E bine să fii informat despre toate aceste detalii cu ceva timp înainte ca partenerul tău să se hotărască să înceapă recuperarea.

Cea mai frecventă greşeală pe care o fac cei căsătoriţi cu o persoană dependentă e să spere că situaţia se va rezolva cumva de la sine şi că J partenerul lor se va trezi într-o dimineaţă şi se va hotărî pur şi simplu să pună punct adicţiei şi comportamentului care rezultă de aici. în realitate, asta nu se întâmplă aproape niciodată. Când eşti dependent de ceva, soluţia e ceva mai complicată decât să-ţi propui să te laşi. Deja de la un punct încolo corpul devine dependent de substanţa respectivă şi îl va presa pe consumator

să-şi satisfacă nevoia de acea substanţă. Din momentul în care boala s-a

) instalat, persoana respectivă va avea nevoie de ajutor din afară pentru a pune punct obiceiului distructiv.

Rolul partenerului care vrea să facă o schimbare pozitivă în căsnicia lui este să-l lase pe dependent să simtă pe pielea lui urmările propriului abuz. Cu cât îi ajunge mai repede cuţitul la os, cu atât mai repede va cere şi ajutor. De multe ori, durează ani întregi până când alcoolismul lasă urme fizice asupra dependentului astfel încât şi alte persoane din afara familiei să poată sesiza problema. Soţul sau soţia îsi dă seama cu mult înainte şi trebuie să dea dovadă de suficient de multă iubire încât să dea piept cu realitatea bolii.

Cercetările au arătat clar faptul că cele mai
de succes scheme de tratament sunt acelea

care includ în abordarea lor importanţa ajutorului şi a puterii lui Dumnezeu.

Dacă eşti căsătorit cu o persoană dependentă de alcool sau de droguri, trebuie să insişti cât poţi de mult asupra faptului că nu vei tolera consumul niciuneia dintre acestea. Lucrurile nu mai pot rămâne aşa. Când transmiţi prin acţiunile tale faptul că ai încetat să-i mai găseşti scuze şi ai încetat să-i mai sari în ajutor dependentului, laşi ca iubirea dură să-şi arate roadele. Deja ai crescut şansele ca soţul tău să caute un tratament. în lipsa unei demonstraţii de iubire dură, probabilitatea ca acest lucru să se întâmple este aproape zero.

în sfârşit, nu trebuie ignorat rolul important pe care-l poate avea viaţa spirituală pentru depăşirea dependenţei atât asupra consumatorului, cât şi asupra soţului sau soţiei acestuia. Cercetările au arătat clar faptul că cele mai de succes scheme de tratament sunt acelea care

includ în abordarea lor importanţa ajutorului şi a puterii lui Dumnezeu. De fapt, primii doi paşi din cei doisprezece incluşi în programul Alcoolicilor Anonimi admit exact faptul că, fără ajutorul lui Dumnezeu, nu putem schimba nimic.— Mulţi dintre alcoolicii care nu aveau nicio înclinaţie spirituală anterioară apelează în timpul recuperării la ajutorul divin şi se bucură de pe urma rugăciunilor lor. Dependentul nu are nicio putere să se schimbe, dar cu ajutorul lui Dumnezeu oricine îşi poate recăpăta speranţa.

Cât despre acei soţi şi acele soţii care vor să facă schimbări pozitive în căsnicia lor, durerea de a asista la autodistrugerea partenerului dependent este uneori copleşitoare. Te poţi simţi singur din cauza izolării de prieteni şi de familie. Ai şi tu nevoie de ajutorul lui Dumnezeu şi al reprezentanţilor Lui – alţi oameni care iubesc, cărora le pasă şi care ştiu cum să se raporteze la persoanele dependente. Cel mai bun pas pe care-l poţi face este să te rogi la Dumnezeu să te îndrume şi apoi să vorbeşti cu un

prieten, cu un preot, un terapeut sau să iei legătura cu cel mai apropiat grup Al-Anon.

Cu ajutorul lui Dumnezeu şi al celor din jur, poţi aplica principiile trăirii adevărate şi în relaţia cu un soţ dependent. în aceste cazuri, iubirea dură este cea mai puternică armă de partea binelui. Doar acest tip de iubire îi va fi de ajutor soţului sau soţiei tale.

Alte resurse

- celebraterecovery.com.
- findtreatment.samhsa.gov – dacă ai nevoie de ajutor să găseşti un tratament adecvat
- nar-anon.org – pentru familiile dependenţilor de droguri.
- Co-Dependents Anonymous (CoDA.org) – pentru cei care, asemenea Barbarei, au tendinţa de-a fi persoane mijlocitoare

Note:

37 Obiectivele şi misiunea organizaţiei Al-Anon: http://www.alanon-nassau-ny.org/alanon.html. (A *a.)*

38 Amy L. Sutton, *Alcoholism Sourcebook*^

Editura Omnigraphics, Detroit, 2007, p. 17. (A. *a.)*

> „Rezultate din 2015 ale National Survey on Drug Use and Health: Detailed Tables,” Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/NSDUH-DetTabs-2015/NSDUH-DetTabs-2015/NSDUH-DetTabs-2015.htm#tab2-41b. (A *a.)*

40 *Substance Abuse: The Nations Number One Health Problem,* Schneider Institute for Health Policy, Brandeis University, Waltham. Mass., 2001, p. 11; vezi https://www.ncjrs.gov/pdffilesl/ojjdp/fs200117.pdf. (Ai *a.)*

41 Află mai multe despre Al-Anon la al-anon.org. (Ai *al)*

42 Află mai multe despre Alcoolicii Anonimi la http://www.aa.org. (Ai *a.)*

43 O sursă utilă pentru alegerea unui centru de tratament este: https://findtreatment.samhsa.gov/, care conţine lista *A Quick Guide to Finding Effective Alcohol and Drug Addiction Treatment, Substance Abuse and Mental Health Services Administration.* Un alt site util cu ajutorul căruia poţi stabili dacă partenerul tău este alcoolic este „Are You Troubled by Someone’s Drinking”, Al-Anon/Alateen, la https://al- anon.org/pdf/S17.pdf. (Ai *a.)*

44 Primii doi paşi dintre cei *Doisprezece Paşi ai Alcoolicilor Anonimi* sunt: „Am admis că eram neputincioşi în faţa alcoolului – că nu mai eram stăpâni pe viaţa noastră” şi „Am ajuns la credinţa că o Putere Superioară nouă înşine

ne-ar putea reda sănătatea mintală”; vezi http://www.aa.org/. (Ai *al)*

CUVANT DE ÎNCHEIERE
Există speranţă

Cred că este evident deja că aceasta nu este o carte pe care să o citeşti detaşat, ci o carte care să te pună pe gânduri şi să te ajute să iei măsuri. Toate subiectele discutate au consecinţe majore asupra căsniciei şi familiei, în particular, dar şi asupra societăţii, în general. Este o carte care cheamă la arme. Sper că ea va reuşi să-i şocheze suficient de tare în

))

direcţia realităţii pe acei cititori pasivi aflaţi în căsnicii nefericite şi să te convingă să faci paşii necesari care au potenţialul de-a aduce schimbări pozitive în mariajul tău.

Poate că situaţiile prin care au trecut oamenii despre care ai citit până acum nu seamănă sută la sută cu situaţia ta, dar sper că ai suficient de multe în comun cu ei, încât să te regăseşti în durerea lor. Sper că poveştile te-au

convins să- ţi reanalizezi căsnicia. înţeleg că îţi este greu, mai ales dacă te afli într-o căsnicie nefericită de multi ani. Probabil ti-ai dat seama şi singur că timpul nu poate vindeca anumite comportamente deviante pe care le-am descris în această carte. Poate că, ştiind acest lucru, vei fi mai motivat să încerci să abordezi situaţia altfel.

Am analizat serios miturile în care multi dintre noi cred şi după care ne conducem viaţa, dar şi cele şase „realităţi” care combat aceste mituri, care pot duce la schimbări pozitive şi de durată în mariajele cu probleme. Am văzut cât de important este să folosim cele cinci limbaje ale iubirii pentru a îmbunătăţi comunicarea cu soţul sau cu soţia. Nu vreau să minimalizez

> >

durerea pe care o simţi. Te afli pe un drum greu, un drum pentru care ai nevoie de mult curaj şi de compasiune. Poate că vei ajunge la concluzia că, pentru situaţia ta, este cazul să aplici iubirea dură – aşa cum am văzut că s-a întâmplat în alte câteva poveşti din această carte.

Călătoria spre schimbarea pozitivă de care ai
nevoie în căsnicie începe prin a spune „nu celor patru mituri despre care am discutat în primul capitol. Atâta vreme cât dai voie acestor mituri să-ţi controleze viaţa, nu vei putea niciodată să faci paşii pozitivi necesari unei trăiri adevărate.

Dă-mi voie să revizuiesc aceste mituri şi să te rog să răspunzi la două întrebări:

Am crezut în aceste mituri în trecut?
Voi continua să cred în aceste mituri în viitor?

Dacă la prima întrebare ai răspuns „da”, sper că la a doua întrebare ai răspuns „nu”.

Miturile

1. Mediul îmi influenţează felul în care gândesc. Ai căzut în capcana de a crede că fericirea ta este condiţionată de comportamentul soţului sau al soţiei?

2. **Oamenii nu se schimbă niciodată.** Te-ai simţi descurajat la gândul că partenerul tău nu-şi va schimba niciodată comportamentul problematic?

3. **Dacă mă aflu într -o căsnicie nereuşită, am doar două variante: fie mă împac cu ideea că voi fi nefericit toată viaţa, fie închei acea căsnicie.** Te-ai lăsat abătut din drum din cauză că te obseda întrebarea „Cum pot să ies din această căsnicie şi să-mi văd mai repede de viaţă?” Poate te-ai abătut singur după ce-ai ajuns la concluzia: „Am o viaţă nefericită şi nu pot face nimic pentru a rezolva ceva.” Niciuna dintre aceste variante nu te va duce la destinaţia unei căsnicii bazate pe o intimitate sănătoasă.

4. **Există situaţii iară ieşire, iar a mea este una dintre ele.** Ai tras concluzia că situaţia ta intră în această categorie a situaţiilor fără ieşire? Când îmbrăţişezi acest mit, îţi subestimezi puterea propriului potenţial. Este un mit care stimulează o

atitudine de pierzător şi care sugrumă motivaţia pozitivă.

Poate că în trecut ai crezut într-unul sau în mai multe dintre aceste mituri. Sper că poveştile prezentate până acum te-au convins că nu sunt adevărate. Fericirea ta nu depinde de mediu. Comportamentul soţului tău nu te poate împiedica să trăieşti o viaţă fericită şi împlinită. Oamenii se pot schimba şi, de multe ori, chiar o fac dacă li se oferă motivaţia potrivită. Dacă ai o căsnicie nefericită, ai mai mult decât cele două opţiuni, divorţul sau nefericirea eternă. Suntem oameni şi avem capacitatea de a ne schimba, iar când ne schimbăm gândirea şi comportamentul, situaţia ia o cu totul altă turnură. Refuzând să crezi în aceste mituri atât de des întâlnite, te pregăteşti pentru a face schimbări pozitive în căsnicie prin aplicarea principiilor trăirii adevărate. Să le mai parcurgem o dată.

1. **Eu sunt cel responsabil pentru atitudinea mea.** Această realitate susţine că tu eşti cel responsabil

pentru propria stare mentală.
Atitudinea are legătură cu felul în care alegi să priveşti lucrurile. Această realitate îţi dă voie să refuzi să crezi în miturile pe care le-am discutat mai devreme. Eşti liber să alegi ceea ce crezi. Poţi să optezi pentru o gândire în care nu mai există nicio speranţă pentru căsnicia ta sau poţi alege să ai încredere că „trebuie să existe o cale prin care să poţi pune pe roate această căsnicie”. Atitudinea ţi-o alegi singur.

2. Atitudinea îmi influenţează acţiunile. Este important ce fel de atitudine îmbrăţişăm, fiindcă ne afectează acţiunile. Prin acţiuni mă refer la comportamentul şi la cuvintele pe care le folosim. Dacă ai o atitudine pesimistă, defetistă şi negativistă, ea se va manifesta prin intermediul unor cuvinte şi al unui comportament negativ. Poate că nu poţi controla mediul în care te învârţi, dar poţi controla modul în care te gândeşti la acel mediu, iar atitudinea îţi va afecta comportamentul.

3. Nu îi pot schimba pe cei din jur,

dar îi pot influenţa. Probabil deja crezi că nu-ţi poţi schimba soţul sau soţia, dar omiţi faptul că îl/o poţi influenţa. Suntem creaturi relaţionale, deci cu totii suntem influenţaţi de cuvintele şi de comportamentul persoanelor din jur. Este adevărat că nu-ţi poţi forţa partenerul să schimbe ceea ce tu consideri că este deplasat, dar îl poţi influenţa să se îndrepte spre direcţia pozitivă prin intermediul cuvintelor şi al propriilor reacţii. Toată societatea noastră se bazează pe această realitate. Exercitarea unei influenţe asupra soţului/soţiei are un potenţial enorm de a aduce schimbări pozitive în căsniciile nefericite.

4. Acţiunile mele nu sunt controlate de emoţii. Emoţiile sunt acele trăiri spontane cu care ne întâlnim în diferite situării de viată. Cu toate astea, oamenii nu sunt definiţi doar de emoţiile lor, pentru că ele ne îndeamnă să acţionăm într-un anumit mod. Trebuie să le controlăm cu ajutorul gândurilor şi al

dorinţelor. Altfel, emoţiile negative ne vor împinge întotdeauna spre acţiuni negative. De exemplu, dacă eşti conştientă că eşti furioasă din cauza comportamentului partenerului tău, dar îti doreşti să construieşti o căsnicie bazată pe intimitate lângă el, va trebui să te întrebi mai întâi: „Ce l-a determinat pe soţul meu să se comporte în acest fel care m-a înfuriat atât de tare? Ce se întâmplă cu el şi care ar fi cea mai potrivită reacţie a mea la comportamentul ‘u saur

Stăpânirea emoţiilor cu ajutorul gândurilor şi al dorinţelor te va face să iei măsuri

>

constructive. Nu-ti lăsa emoţiile să-ti controleze acţiunile.

>

5. Dacă îmi recunosc defectele, nu înseamnă că îmi asum toate greşelile. Nimeni nu-i perfect. Poate că ai ajuns la concluzia că principala problemă în căsnicia ta este comportamentul nepotrivit al soţului tău/sotiei tale. Chiar dacă acest lucru e

>

adevărat, nu înseamnă că tu te-ai comportat ireproşabil. De multe ori,

primul şi cel mai important pas către o schimbare pozitivă într-o relaţie este să recunoşti că şi tu ai greşit la un moment dat. Când recunoşti acest lucru fată

■» î

de tine şi de soţul tău, pregăteşti calea pentru o abordare pozitivă în viitor.

A-ti recunoaşte greşelile nu înseamnă a-ti asuma răspunderea pentru toate problemele din căsnicia voastră. înseamnă doar că eşti dispus să-ţi accepţi responsabilitatea pentru propriile gesturi nepotrivite. Asumarea acestei responsabilităţi nu este sinonimă cu eşecul tău, ci trebuie privită ca un semn al maturităţii.

6. Iubirea este cea mai puternică armă din lume de partea binelui. împlinirea nevoii emoţionale de iubire a partenerului tău este

nevoia cu cel mai mare potenţial să producă schimbări pozitive în comportamentul lui. Iubirea este cea mai importantă nevoie emoţională a noastră pentru că persoana care ne împlineşte acea nevoie va fi şi persoana cu cea mai mare influenţă asupra vieţii

noastre.

Poate că în trecut nu ai folosit cele mai pline de iubire cuvinte şi nu ai dat dovadă de cel mai

)

iubitor comportament faţă de soţul/soţia ta. Probabil acest lucru s-a întâmplat fiindcă nici comportamentul lui sau al ei nu ţi-a stârnit sentimente călduroase de iubire. Aşadar, întoarce-te la realitatea numărul patru şi dă-ţi seama de faptul că nu poţi lăsa emoţiile să-ţi controleze acţiunile în totalitate. îţi poţi iubi soţul chiar dacă nu ai cele mai frumoase sentimente faţă de el tot timpul.

Ţine minte: iubirea nu este în primul rând un sentiment, ci este un mod de a gândi şi de a te comporta. Iubirea este o atitudine prin care transmiţi persoanei de lângă tine: „Aleg să mă preocupe interesele tale. Spune-mi cum anume te pot ajuta.” Această atitudine te va conduce către acţiuni pline de dragoste. La rândul lor, aceste acţiuni răspund nevoii emoţionale a partenerului tău şi stimulează apariţia emoţiilor pozitive din partea lui, ceea

ce va face să-şi arate mult mai uşor sentimentele fată de tine.

Aminteste-ti şi că avem cu totii anumite nevoi
emoţionale de bază. încearcă să vii în întâmpinarea nevoilor soţului sau soţiei tale. Un alt lucru pe care-l poţi face pentru a uşura acest proces este să identifici şi să foloseşti limbajul iubirii partenerului tău. în felul acesta, se va simţi cu siguranţă iubit.

Cele cinci limbaje ale iubirii

Cuvintele de încurajare

Atunci când îi comunici verbal soţului/soţiei faptul că apreciezi lucrurile bune pe care le face.

Timpul acordat

Atunci când îi acorzi sotului/sotiei toată atentia ta.

Darurile

Atunci când îi oferi sotului/sotiei un dar prin care îi transmiţi „Mă gândeam la tine.”

Serviciile

Atunci când faci pentru soţul/soţia ta ceva ce ştii că înseamnă mult pentru el/ea.

Contactul fizic

Săruturile, îmbrăţişările, o mână pe umăr în semn de consolare, ţinutul de mână, sexul.

Dacă aceste gesturi de iubire nu produc schimbări pozitive în căsnicia ta, poate că ar trebui să te gândeşti la varianta iubirii dure. în capitolele anterioare am oferit mai multe exemple ale acestui tip de iubire. Reţine că iubirea dură nu este o iubire mai puţin puternică. Poate fi chiar singurul fel de iubire pe care partenerul tău este capabil să-l înţeleagă şi poate fi chiar mai greu de exprimat decât iubirea blândă. Când pui în practică iubirea dură, trebuie să-ţi înfrângi teama de cum va reacţiona soţul tău. Aminteste-ti din

> >)) nou acel principiu al trăirii adevărate care spune că nu trebuie să-ti laşi emoţiile să-ti controleze acţiunile. O persoană care iubeşte îşi va pune întrebarea: „Care este cel mai bun lucru pe care-l pot face pentru partenerul meu?” Blândă sau dură, iubirea este cea mai puternică armă care stă de partea

binelui în lume.

Poate că aplicarea celor şase principii ale trăirii adevărate în căsnicia ta ţi se va părea cel mai greu lucru pe care a trebuit să-l faci până acum, însă te sigur că are cel mai mare potenţial de vindecare pentru voi. Trăirea adevărată înseamnă să refuzi să crezi că nu mai există soluţii pentru situaţia ta. în schimb, alegi să crezi în potenţialul de schimbare al oamenilor şi recunoşti faptul că ne lăsăm influenţaţi cu toţii de persoanele importante din viaţa noastră. Cu cât relaţia cu o persoană este mai apropiată, cu atât influenţa ei va fi mai mare.

Prin urmare, relaţia dintre două persoane căsătorite are un potenţial enorm de a-i influenţa pe soţi să facă individual schimbări pozitive. Important este să înveţi cum să-ţi exerciţi în cel mai bun mod această influentă.

> >

Sper ca această carte să-ţi îndrume paşii către schimbările pozitive de care ai nevoie în căsnicia ta. Ai citit această

carte şi ştii deja să pui roţile în mişcare în căsnicia ta, deşi s-ar putea ca pe parcurs să ai nevoie şi de ajutorul sau de încurajarea unui prieten, a unui duhovnic sau a unui terapeut. Este un semn de maturitate să ceri ajutor. Nu am fost concepuţi să trăim izolaţi. Ne atingem pe deplin potenţialul doar atunci când lucrăm împreună şi ne ajutăm cu restul comunităţii. Poate că vei simţi nevoia să discuţi despre această carte cu terapeutul tău şi să-l laşi să te ajute în aplicarea acestor sfaturi în viata şi-n căsnicia ta.

> >

Dacă ai decis să aplici principiile trăirii adevărate în căsnicia ta şi observi o îmbunătăţire semnificativă sau dacă tu şi soţul

> > > reuşiţi chiar să depăşiţi unul dintre obstacolele despre care am discutat în această carte, vă rog să vă împărtăşiţi cu alţii povestea. Reuşita voastră îi poate motiva şi pe cei aflaţi în situaţii similare să ceară ajutorul de care au nevoie. Dacă am putea cu toţii să fim mai deschişi când vine vorba despre problemele cu care ne confruntăm în căsnicie şi despre eforturile pe care le facem pentru a îndrepta lucrurile, le-am putea oferi

celor din jur mai multă speranţă, lucru de care societatea din ziua de astăzi are nevoie în mod clar. Dacă tu îţi spui povestea şi eu, la rândul meu, îmi spun povestea, împreună putem schimba o mică parte din lumea în care trăim.

Mulţumiri

Mă simt profund îndatorat faţă de cuplurile care mi-au permis să le fiu alături în călătoria lor către găsirea de soluţii pline de iubire pentru căsniciile lor nefericite. Pentru unii dintre ei, călătoria a fost extrem de lungă şi de dureroasă. Pentru alţii, soluţiile s-au arătat mai devreme şi mai uşor. Cu toţii însă au pornit pe-un drum plin de descoperiri, la capătul căruia au cunoscut împlinirea. Am avut privilegiul de a-i însoţi pe acest drum şi de a le spune poveştile. Această carte le este dedicată.

îi transmit toată aprecierea mea Triciei Kube, secretara mea de peste douăzeci de ani. Tricia nu doar că a redactat la computer tot manuscrisul, dar mi-a oferit multe sugestii valoroase. Jim Vincent, din nou, m-a ajutat enorm cu şlefuirea manuscrisului original. îi mulţumesc şi lui Betsey Newenhuyse, care a coordonat şi a actualizat

prezenta ediţie.

Ca întotdeauna, vreau să-i transmit toată dragostea şi aprecierea mea lui Karolyn, soţia mea de peste de cincizeci de ani. Spiritul ei vesel şi optimist mă încurajează întotdeauna.